CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

साधनत्वंकिंचेन्मनन्तस्याविनिर्विकल्पकगौरवनस्यैवसर्ववृत्तिनिरोधरूपस्यस
योगस्यमोक्षसाधनत्वेनपूर्वोपन्यस्तेषुस्मृतिआगमवाक्येषुनिर्देशात् ॥ अस्याश्च
साधनीभूतायाविवेकख्यातेरुत्पत्तौयमनियमासनाद्यनुष्ठानमेवचित्तशुद्धिक
रणमितिमतिविधत्ते ॥ एतास्तुवाशिष्ठेविस्तरेणप्रोक्तास्तथाहि ॥ वशिष्ठ
उवाच ॥ समासेनपरंज्ञानभूमिकाकर्णयानघ ॥ नाद्ययाज्ञानयाभूयोमोहपंके
निमज्जति ॥ वदन्तिबहुभेदेनवादिनोयोगभूमिकाः ॥ ममत्वभिमतानूनमि
माएवसुखप्रदाः ॥ अवबोधंविदुर्ज्ञानंतदिदंसप्तभूमिकं ॥ मुक्तिस्तुज्ञेयमित्युक्ता

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

भूमिकाभूमिकां नरे ॥ ज्ञानभूमि शुभेछाख्या प्रथमा समुदाहृता ॥ विचा ।
रणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥ सत्वापत्ति चतुर्थी स्यात्ततोसंसक्ति
नामिका ॥ पदार्थाभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ आसामंतः स्थिता मुक्तिर्य
स्यां भूयो न शोचति ॥ एतासां भूमिकानां त्वमिदं निर्वचनं शृणु ॥ किं मूढ एव
तिष्ठामि प्रेक्षेहं शास्त्रसज्जनैः ॥ वैराग्य पूर्वमिछेति शुभेछेत्युच्यते बुधैः ॥ शा
स्त्रसज्जनसंपर्कैर्वैराग्याभ्यासपूर्वकं ॥ सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा
विचारणा शुभेछाभ्यामिंद्रियार्थेष्वरक्तता ॥ यत्र सा तनुताभावात्प्रोच्यतेमनु

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मानसा ॥ भूमिका चितयाभ्यासाच्चित्तेर्थे विरतेर्वशात् ॥ सत्यात्मनि स्थिते शुद्धे सत्त्वा
पत्तिरुदाहृता ॥ दशा चतुर्थ्याभ्यासादसंसंगफलाभृशं ॥ रूढसत्वचमत्कारा प्रो
क्ता संसक्तिनामिका ॥ भूमिका पंचकाभ्यासात् स्वात्मारामतया दृढं ॥ अभ्यंतराणां
वाह्यानां पदार्थानां च भावनात् ॥ परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनावबोधनं ॥ पदार्थभा
वनीनाम षष्ठी संजायते गतिः ॥ भूमिषट्कचिराभ्यासाद्भेदस्यानुपलंभतः ॥ यत्स्व
भावैकनिष्ठत्वं सा ज्ञेया तुर्यगा गतिः ॥ एषा हि जीवन्मुक्तेषु तुर्यावस्थेह विद्यते ॥ वि
देहमुक्तिविषयं तुर्यातीतमतः परं ॥ श्रीराम उवाच ॥ न ज्ञानां योगभूमीनामभ्यास

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥योवि॥ ॥७४॥ क्रियतेकथं॥कीदृशानिचिह्नानिभूमिकाप्राप्तेयोगिनः॥वशिष्ठउवाच॥प्रवृत्त

श्चभवतिद्विविधस्तुमानन्स्वर्गापवर्गौसुखयोःशृणुलक्षणमेतयोः॥किंयन्तंनाम

निर्वाणावस्संसृतिरेवमे॥इतिनिर्णीयकर्त्तायःसप्रवृत्तउदाहृतः॥महारागवत्तुग

च्छिद्रकूर्मत्रीवाप्रवेशवन्॥अनेकजन्मनामन्तेविवेकीजायतेपुमान्॥असाराव

नसंसारव्यवस्थान्तंभ्रमेनया॥किंकर्मभिःपर्तुषिनोर्दिनंनैरेवयते॥क्रियानिशेय ॥गुरू॥

निर्बन्धंकिंस्याद्विभ्रमणंपरं॥इतिनिश्चयवान्योक्तःसनिवृत्तइतिस्मृतः॥कथं ॥७५॥

विरागवान्भूत्वासंसाराधिनराम्यहं॥एवंविचारणापरोयदाभवतिसन्मतिः॥वि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

रागद्वेषपरात्यंनिर्वासनात्वनुवासं ॥ क्रियासज्जारहूपासुक्रमनेमोस्तेन्वहं ग्राम्या
सुजडचेष्टाउसन्तंविविक्तिकत्मकः ॥ नोदाहरति कर्माणि भ्रष्टकर्माणि सेवते
अनन्यो द्वेगकारीणि मृदुकर्माणि सेवते ॥ पापाद्बिभेति सततं न च भोगमपेक्ष
ते ॥ स्नेहप्रणयगर्भाणि पेशलान्युचितानि च ॥ देशकालोपपन्नानि वचनान्य
भिभाषते ॥ यदासौ तथमासेकांक्षाम्नाभवति भूमिकां ॥ मनसा कर्मणा वाचा सज्जना
नुपसेवते ॥ यतकुतश्चिदानीय ज्ञानशास्त्राण्यवेक्षते ॥ एवं विचारवान्यः स्या
त्संसारोत्तारणं प्रति ॥ सभूमिकावानित्युक्तः शेषस्त्वार्य इति स्मृतः ॥ विचारना

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

श्रीमित्रामागतो योगभूमिकां ॥ श्रुतिस्मृतिसदाचारधारणाध्यानकर्मणः
मुख्यया व्याख्यया ख्यातान् श्रयति श्रेष्ठपण्डितान् ॥ पदार्थप्रविभागज्ञः का
र्याकार्यविनिर्णयं ॥ जानात्यधिगतः श्रेष्ठो गृहं गृहपतिर्यथा ॥ मदाभिमानमा
त्सर्यदंभमोहातिशायिनं ॥ बहिरप्यास्थितमीषत्त्यजत्यहिरिव त्वचं ॥ इत्थंभूतम
तिः शास्त्रगुरुसज्जनसेवया ॥ सरहस्यमशेषेण यथावदधिगच्छति ॥ असंस
र्गाभिधामन्यां तृतीयां योगभूमिकां ॥ ततः पतत्यसौ कोमलपुष्पशय्यामिवामलां
यथावच्छास्त्रवाक्यार्थे मतिमाधाय निश्चलां ॥ तापसाश्रमविश्रामैरध्यात्मकथ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नक्रमैः ॥ संसारनिर्वेदकं सर्वं वैराग्यकथनक्रमैः ॥ शिलाशय्यासनासीनो जरत्यस्या
भ्रान्तं ॥ वनावनिविहारेण चित्तोपशमशोभिना ॥ असंगसुखसौख्येन कालेन यति
नीतिमान् ॥ अभ्यासात्साधुशास्त्राणां करणात्पुण्यकर्मणां ॥ जंतोर्यथावद्देवेयं वस्तु
दृष्टिः प्रसीदति ॥ तृतीयां भूमिकां प्राप्य बुद्धोनुभवति स्वयं ॥ द्विप्रकारमसंसर्गं तस्य भे
दमिमं शृणु ॥ द्विविधोयमसंसर्गः सामान्यः श्रेष्ठ एव च ॥ नाहं कर्त्ता न भोक्ता च न वा
ध्यो न च बाधकः ॥ इत्यसंजनमर्थेषु सामान्यासंगनामकं ॥ प्राक्कर्मनिर्मितं सर्वमीश्वरा
धीनमेव च ॥ सुखं वा यदि वा दुःखं कैवात्र मम कर्तृता ॥ भोगाभोगा महारोगाः संपदः पर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मापदः ॥ वियोगायैव संयोगा आधयो व्याधयो धियः ॥ बालः कुवलनोत्सुकः सर्वभावा
न्विनाशयन् ॥ तिष्ठतीति विचारोयं सामान्यो भावसंगमः ॥ अनेन क्रमयोगेन संयोगेन
महात्मनां ॥ वियोगे वियोगेनासतामंत प्रयोगेनात्मसंविदं ॥ पौरुषे राघवयत्नेन संतता
भ्यासयोगतः ॥ करामलकवद्वस्तुन्यागतं स्फुटतां हृदि ॥ नाहं सर्वेश्वरः कर्त्ता कर्म घात्र
ज्ञानं ममः ॥ ज्ञात्वा इदं रत्नेरतुनं मिति निश्चयदार्थभावनं ॥ संसारांबुनिधः पारे सारे परम
कारणे ॥ यन्मोनं मानसं श्रान्तं तत्कुरुष्वासंगमने ॥ यत्नात नैव हि निर्बोधेनो र्थनाशा
द्भुतो वरे ॥ न पदार्थेनापदार्थेन चजडेन चेतने ॥ आसितं भासितं ज्ञातं सभावनम

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

भावने ॥ आनर्यं न मजेत्कान्तेन हेतुस्थासेगूढच्यते ॥ संतोषामोदमधुरः सत्कार्यामल
पञ्चवः ॥ चिन्तनालायसंलीनो विघ्नसंकटकंटकः ॥ विवेकपमारूढो नर्विवेकार्के
विकासिनः ॥ फलं फलमसंसंगान्तृतीयां भूमिकामिमां ॥ समवायाद्विशुद्धानां संच
यानुरागकर्मणां ॥ काकतालीययोगेन प्रथमो देतिभूमिका ॥ भूमिः प्रोदितमात्रो
नरमृतां कुरिकेवसा ॥ विवेकेनांचसेकेन रक्ष्मा पालमाप्रयत्नतः ॥ येनांशेनोहस
न्येषा विचारे रागद्वेषं नयेत् ॥ नमेवाड्ढिनं यत्नात्कृषीवलइवांकुरं ॥ एसाद्धिप
रिमृष्टान्तरन्यासांगसैवेकम्म् ॥ द्वितीयां भूमिकां यत्नात्तृतीयां प्राप्नुयात्ततः ॥ श्रे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥योवि॥
॥७५॥

ष्ठासंसंगतायेयात तृतीयाम्भूमिकाद्वहि॥ भवतिश्रोक्तिनाशेषसंकल्पकलनः पुमा
न्॥ ॥श्रीरामउवाच॥ मूढस्यमन्कुलोत्थस्यप्रवृत्तस्याधमस्यच॥ अप्राप्तयोग
संगस्यकथमुत्तरणंभवेत्॥ एकामथद्वितीयांवातृतीयांभूमिकांपुनः॥ आरूढ
स्यमृतस्याथकीदृशीभगवन्गतिः॥ ॥वशिष्ठउवाच॥ मूढस्यारूढदोषस्यताव
त्संसृतिरागता॥ यावज्जन्मानशतैः काकतालीययोगतः॥ अथवासाधुसंगत्यावैरा
ग्यंनाभ्युदेतिहि॥ वैराग्येभ्युदितेजंतोरवश्यंभूमिकोदयः॥ ततोनश्यतिसंसारइ ॥गुरू॥
तिशास्त्रार्थसंग्रहः॥ योगभूमिकयोत्क्रांतजीवितस्यशरीरिणः॥ भूमिकांशानुसारेण ॥२॥

78

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

क्षीयते पूर्वदुःकृतं ॥ नतः सुकृतविमानेषु लोकपालपुरेषु च ॥ मेरुपर्वतकुंजेषु रमते र
मणीसखः ॥ ततः सुकृतसंभारे दुःकृते च पुराकृते ॥ भोगक्षयात् परिक्षीणे जायन्ते यो
गिनो भुवि ॥ शुचीनां श्रीमतां गेहे गुप्ते गुणवतां सतां ॥ जनित्वा योगमेवैते सेवन्ते योग
वासिताः ॥ तत्र प्राग्भावनाभ्यक्तं योगभूमिक्रमं बुधाः ॥ दृष्ट्वा परिपतन्त्युच्चैरुत्तरं भूमि
काक्रमम् ॥ भूमिकात्रितयं त्वेतद्रामजाग्रदिदं स्मृतं ॥ जाग्रतो वापि विस्पष्टभेदेव
प्रवर्त्तनात् ॥ ऊर्द्धंति योगयुक्तानामवकेवलमार्य्यता ॥ यां दृष्ट्वा मूढबुद्धीनाम
प्युदेति प्रबुद्धता ॥ कर्त्तव्यमाचरन् कामम् अकर्त्तव्यमनाचरन् ॥ तिष्ठति प्रकृताचारे ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ योःविं ॥
॥ ७८ ॥

यःसआर्यइतिस्मृतः ॥ यथाचारंयथावित्तंयथाशास्त्रंयथास्थितं ॥ व्यवहारमुपास्ते
यःसआर्यइतिस्मृतः ॥ प्रथमायामंकुरितंभूमौविकाशिकंततः ॥ द्वितीयायांतृती
यायांफलंत्यार्यत्वमुत्तमं ॥ आर्यतायोमृतोयोगीशुद्धःसंकल्पसंभृतान् ॥ भोगानभु
क्ताचिरंकालंयोगवान्जायतेततः ॥ भूमिकात्रितयाभ्यासादज्ञानेक्षयमागते ॥ सम्य
कज्ञानोदयेचित्तेपूर्णचन्द्रोदयोपमे ॥ निर्विभागमनाद्यन्तंयोगिनोयुक्तचेतसः ॥ भूमि
कात्रितयेजातेचतुर्थीस्वप्नउच्यते ॥ समंसर्वंप्रपश्यन्तिचतुर्थीभूमिकांगताः ॥ अद्वैते
स्थैर्यमायातेद्वैतेप्रशममागते ॥ पश्यन्तिस्वप्नवल्लोकंचतुर्थीभूमिकामिताः ॥ चित्तं

॥ गुरु ॥
॥ ७८ ॥

उशरदभ्रांशुविलायं प्रविलीयते ॥ सत्तावशेषएवास्ते पंचमीं भूमिकांगतः ॥ जग
छिकल्पोनो देति चित्तस्यात्रविलोपनात् ॥ पंचमीं भूमिकामेत्य सुषुप्तपदनामकां
शांताशेषविशेषांशास्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके वहिर्गलितनिर्भासो अंतर्हितोनः प्रबुद्धवान्
सुषुप्तघनएवास्ते पंचमीं भूमिकांगतः ॥ अंतर्मुखतयानित्यं वहिर्वृत्तिपरोसन् ॥ प
रिश्रांततयानित्यं निद्रालुरिवलक्ष्यते ॥ कुर्वन्नभ्यासमेतस्यां भूमिकायां विवासनः ॥ ष
ष्ठीं तुर्याभिधामन्यां क्रमात्पतति भूमिकां ॥ यत्रनासन्नसद्रूपो नाहं नाप्यनहंकृति
केवलं क्षीणमननआस्तेद्वैतैक्यनिर्गतः ॥ निर्ग्रंथिः शांतसंदेहो जीवन्मुक्तो विभावन

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ बोचि ॥
॥ ७९ ॥

अनिर्वाणोपि निर्वाणश्चित्रदीप इव स्थितः ॥ अंतः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुंभ
इवांबरे ॥ अंतः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णकुंभ इवार्णवे ॥ किंचिदेवैष संपन्नस्त्वेवै
ष न किंचन ॥ षष्ठ्यां भूम्यामसौ स्थित्वा सप्तमीं भूमिमाप्नुयात् ॥ विदेहमुक्तता
त्रोक्ता सप्तमी योगभूमिका ॥ अगम्या वचसां शांता सा सीमा भवभूमिषु ॥ के
चित्ताः शिव इत्युक्ता केचिद्ब्रह्मेत्युदाहृता ॥ केचिद्विदुर्भिन्ननिषेधात्का केचिच्छू
न्य इति स्मृता ॥ अर्थ इत्युदिता केचित्केचित्काल इतीरिता ॥ केचित्प्रकृति
भावविभाग इति भाविता अन्यैरन्यैस्तथा नानानामभिः सान्यविकल्पितैः ॥ नित्यम

॥ गुरु ॥
॥ ७९ ॥

80

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

अपदेश्यापि कथंचिन्नपदिश्यते ॥ सप्तैताभूमिकाप्रोक्ता मया तत्व रघूद्वह ॥ आसा
मभ्यासयोगेन न दुःखमनुभूयते इति ॥ ॥ इति श्रीमत्परमहंसपरिव्राजकाचार्य
श्रीरामचंद्रसदानंदसरस्वतीशिष्यशिवानंदविरचिते योगचिंतामणौ प्रथमः प
रिच्छेदः ॥ १ ॥ [illegible] ॥ अथ योगिनः कृत्याकृत्यनिर्णयः ॥ सम्यगाराधितसद्गुरु
प्रसादासादितसरहस्यसांगोपांगयोगो निरंतराभ्यसनशीलो यथोक्तं फलं प्राप्नोत्येव
ऽमानू ॥ स्कन्दपुराणे ॥ आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयं ॥ यथोक्तं लभते
तेन प्राप्नोति पि च निर्वृतिमिति ॥ सुरेश्वराचार्याः ॥ गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टां

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

गसंयुतं ॥ शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिं च शाश्वतीमिति ॥ श्रुतिश्च ॥ यस्य दे
वे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥ आ
चार्यवान् पुरुषो वेदेति ॥ ॥ योगबीजे ॥ मरुज्जयो यस्य सिद्धः सेवेत गुरुं सदा
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात् प्राणजयं बुधः इति याज्ञवल्क्यः गुरवः पंच
सर्वेषां वर्णानामिति चोदिताः माता पिता तथाचार्यो मातुलः श्वशुरस्तथा एषां
मुख्यास्त्रयः प्रोक्ता आचार्यश्च पिता तथा एषां मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमा
त्मवित् तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वैर्निःश्रेयसार्थिभिः गुरवः श्रुतिसंपन्नाः पूज्या

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

वाङ्मनसादिभिरिति ॥ ॥ राजयोगे ॥ वेदान्तवाक्योक्तिभिरागमैश्च नानाविधैः शा
स्त्रकदंबकैश्च ॥ ध्यानादिभिः सत्करणैर्नगम्यश्चिंतामणिं ह्येकगुरुं विहाय ॥ ६ ॥
दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नं ॥ चित्तं स्थिरं यस्य वि
नावलंबं स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ॥ गु
रुर्देवात्परं नास्ति तस्मात्तं पूजयेत्सदा ॥ गुरुणा दर्शितेन त्वेन स्वरात्तन्मयो भवेन्न
नत्वा विमुक्तिमात्मानं मुच्यते नात्र संशयः ॥ यथा सिरसस्पर्शात्ताम्रं भव कांचनं
गुरुपदेशश्रवणात्किंप्यस्तत्वमयस्तथा ॥ न केवलं गुरुपदेशमात्रादेव सिद्धि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो॰नि॰ लस्यैव परिश्रमादेव सर्वः सर्वमाप्नोति॥ ॥हठप्रदीपिकायां॥ ध्यानिप्रतीनि भगुरूत्
८१ तीतिः स्वात्मप्रतीर्निर्मनसो निरोधः॥ एतानि सर्वाणि सदुच्चितानि मतानि धीरै रिह स
धनानि॥ ॥वासिष्ठे॥ उपदेशक्रमो राम व्यवस्थामात्रपालनं॥ ज्ञप्तेस्तु कारणं शुद्धा
शिष्यप्रज्ञैव केवला॥ विनिवारितसर्वार्थो दोषहस्तिन बंधनात्॥ नस्वद्वैर्या हते
च्छि हस्तुमहंति संकल्पात्॥ वैराग्येनाथवा त्वेराम हत्यादि गुरोरपि॥ यत्नेनापधि
गानार्थं स्वमेवोऽभ्यसयेन्मतः॥ न तत्त्रिभुवनैश्वर्यात्मकोशाम्भोनवारिणी॥ फल राम॰
मापद्यते चित्ताद्यन्महत्त्वापदं हितात्॥ ॥राजयोगे॥ तस्मादुदासीनसम्यक्सम ८१

82

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मंत्राप्यमकुरो ॥ अनाभ्यासेन मनतमाभ्याभ्यामरनोभवेत् ॥ नित्याभ्यसनशीलस्य स्वयंवे
धं हि कृष्णवेत् ॥ इदं न हि तिन दुक्ंगुरुरगापि न शक्यते ॥ वाङ्मनःकायसंभोगं प्र
यत्नेन विवर्जयेत् ॥ ब्रह्माहमित्यात्मानं सुस्थिरं धारयेत्सदा ॥ ॥ हठप्रदीपिकायां ॥
वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्रीपथसेवनं ॥ प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशादिकं त
था ॥ आहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥ जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विन
श्यति ॥ उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्वज्ञानाच्च निश्चयात् ॥ जनसंगपरित्यागात्षड्भि
र्योगः प्रसिध्यति ॥ ॥ लिंगपुराणे ॥ तप्तांगारसमा नारी घृतकुंभसमः पुमान् ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

त्तस्यैव परिश्रमादेव नरः सर्वमाप्नोति॥ ॥हठप्रदीपिकायां॥ अतिप्रतीतिश्च गुरूद्भ
तीतिः स्वात्मप्रतीतिर्मनसो निरोधः॥ एतानि सर्वाणि सदाश्चितानि मनानिधीरैरिहसा
धनानि॥ ॥वासिष्ठे॥ उपदेशक्रमो राम व्यवस्थामात्रपालनं॥ ज्ञप्तेस्तु कारणं शुद्धा
शिष्यप्रज्ञैव केवला॥ विनिवारितसर्वार्था पहस्मिन वंधनात्॥ नस्वैर्ये या हते
श्चि [illegible] अति संकटात्॥ वैराग्यपनाथ श्रास्त्रे राम हत्यादि गुरोरपि॥ यत्नेनापि
यानार्थं स्वमेवोऽभ्यासयेन्मतः॥ ननु त्रिभुवनेश्वर्या न कोशाच्छनवारिणी॥ फल
मापद्यते चित्ताय न्महत्वोपहंहितात्॥ ॥राजयोगे॥ तस्मादुपासीत नम्यक्समा

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

ंधाप्यनतुरो ॥ अनायासेन मनलमात्याभ्यासरतो भवेत् ॥ नित्याभ्यसनशीलस्य स्वयंवे
ऽहि तत्त्ववेत ॥ स्वदं नदिनिन वलुं गुरुणापि न शक्यते ॥ वाङ्मनःकायसंभोगं प्रय
त्नेन विवर्जयेत् ॥ तस्मात्स्मात्मानं सुस्थिरं धारयेत्सदा ॥ ॥ हठप्रदीपिकायां ॥
वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्रीपथसेवनं ॥ प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशादिकं त
था ॥ आहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥ जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगः प्रण
श्यति ॥ तस्मात्सात्स्मात् सार्द्धं यात्तत्त्वज्ञानादिविनिश्चयात् ॥ जनसंगपरित्यागात् षड्भि
योगः प्रसिद्ध्यति ॥ ॥ लिंगपुराणे ॥ तत्त्वांगारसमा नारी घृतपिंडसमः पुमान् ॥

॥योचि॥
॥८२॥

तस्मान्नारीषु संसर्गं प्रयत्नेन विवर्जयेत् ॥ धूर्जस्त्वरूपं यथायोगतन्त्वप्रकाशे
दत्तात्रेयेणोक्तं ॥ तथाहि ॥ मुण्डितो दण्डधारी वा काषायवसनोपि वा ॥ नारायण
वचो वादी जटिलो भस्मलेपन ॥ नमः शिवाय वाच्यो वा स्वाचार्यपरिपूजकः ॥ स्था
नद्वादशाष्टेनो वा मालावाकुल्यभूषितः ॥ क्रियाहीनोथवा क्रूरः कथं सिद्धिमवा
प्नुयात् ॥ न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥ क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्य
मेतन्नहिसाहृते ॥ शिश्नोदरार्थं योगस्य कथया वेषधारिणः ॥ अनुष्ठानविहीनास्तु
वंचयंत्यपरे तान्नृजनान् ॥ ज्ञानवचैः प्रपेमे कुशलासंभिकानराः ॥ योगिनोव

॥राम॥
॥८२॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यमित्याहुर्मूढाभोगपरायणाः ॥ शनैः शनैस्तथा विद्वान् योगाभ्यासस्य वर्जितान्
कामार्थान् वचनैरेव वर्जयेद्वेषधारिणः ॥ यतस्ते मे विघ्नभूता योगाभ्यासस्य सर्वदा
वर्जयं मिथ्र यत्नेन नताद्दशात्सुधियो नराः इति ॥ ॥ वासिष्ठे ॥ यस्य स्त्री तस्य भोगे-
च्छा निःस्त्रीकस्य क्व भोगभूः ॥ स्त्रियं त्यक्त्वा जगत्त्यक्तं जगत्त्यक्त्वा सुखी भवेत् ॥ निर्वि-
षं विषमित्याहुर्विषया विषमं विषं ॥ जन्मान्तरघ्ना विषया एकजन्महरं विषं ॥ यथा
शास्त्रं विहरतात्वरा कार्या न सिद्धिः ॥ चिरकालपरिपक्वा सिद्धिः सुपुष्टफला भवेत्
इति ॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ अलर्कः ॥ भगवन् योगिनश्चर्यां श्रोतुमिच्छामि तत्त्वतः ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥योग॥
॥८३॥

कुलवर्त्मन्यनुसरन् येन योगी न सीदति ॥ दत्तात्रेय ॥ संगदोषोद्भवं दुःखं मममत्वास्
क्तचेतसः ॥ तस्मात्संगं प्रयत्नेन मुमुक्षुः संत्यजेन्नरः ॥ संगाभावान्ममेत्यस्याः ख्यातेर्हा
निः प्रजायते ॥ निर्ममत्वं सुखायैव वैराग्याद्दोषदर्शनं ॥ ज्ञानादेव च वैराग्यं ज्ञानं
वैराग्यपूर्वकं ॥ तद्गृहं यत्र वसति तद्भोज्यं येन जीवति ॥ यन्मुक्तये तदेवोक्तं ज्ञा
नमज्ञानमन्यथा ॥ उपभोगेन पुण्यानामपुण्यानां च पार्थिव ॥ कर्त्तव्यानां च नित्या
नामकामकरणात्तथा ॥ असंचयादपूर्वस्य क्षयात्पूर्वार्जितस्य च ॥ कर्मणो बंधमा
प्नोति शरीरं न पुनर्नरः ॥ मानापमानौ यावेतौ प्रीत्युद्वेगकरौ नृणां ॥ तावेव विपरीता

॥राम:॥
॥८३॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

थौ योगिनःसिद्धिकारकौ ॥ मानापमानौ यावेतौ तावेवाहुर्विषामृते । अपमानोऽमृ
तं तत्र मानस्तु विषमं विषं ॥ चक्षुःपूतंन्यसेत्पादं वस्त्रपूतंपिबेज्जलं । सत्यपूतांव
देद्वाणींबुद्धिपूतंविचिन्तयेत् ॥ आतिथ्यश्राद्धयज्ञेषु देवयात्रोत्सवेषु च । महाज
ने च सिद्ध्यर्थंनगच्छेद्योगवित्क्वचित् ॥ यथैवमवमन्यन्तेजनाःपरिभवन्ति च तथो यु
क्तश्चरेद्योगीसतांधर्ममदूषयन् ॥ सारभूतमुपासीतज्ञानंयत्कार्यसाधकं ॥ ज्ञा
नानां बहुता येयं योगविघ्नकरी हि सा ॥ इदंज्ञेयमिदंज्ञेयमितियस्तृषितश्चरेत् ॥
अपिकल्पसहस्रेषुनैवज्ञेयमवाप्नुयात् ॥ वाग्दण्डःकर्मदण्डश्चमनोदण्डश्चतेच

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥यो॰वि॥
॥८४॥

य॥ यस्यैते नियता दाराः सच्चिदंडीमहायति॥ सर्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदी
दृशं॥ गुणागुणात्मयंतस्य कः प्रियः कोनृपाप्रियः॥ विशुद्धबुद्धिः समलोष्ठकांचनः
नमसत्वभूतेषु वसन्समाहितः॥ स्थानपरं शाश्वतमव्ययंचपरंहिगत्वानपुनः॥ प्र
चायते॥ समाहितो वल्लपरोप्रमादी शुचिस्तथैकांतरतिर्जितेंद्रियः॥ समाप्नुया
द्योगमिमं महात्मा विमुक्तिमाप्नोति ततश्चयोगतः॥ नाध्मातः क्षुधितः श्रांतो न
चव्याकुलचेतनः॥ युंजीतयोगं राजेंद्र योगी सिध्यर्थमादृतः॥ रजसानमसोवृत्तिं
सत्वेनरजसस्तथा॥ संच्छाद्य विमलेनत्वे स्थितो युंजीत योगवित्॥ एतत्सर्वे स

॥राम॥
॥८४॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

माख्यातं तेन बालर्के यथार्थवत् ॥ प्राप्यते येन तद्ब्रह्म तन्मे ब्रूहि निबोध मे ॥ यथा च
रश्मिसंयोगाच्चन्द्रकान्तो मणिः पयः ॥ सवत्यूर्जं तथा युक्तः सोपमा योगिनः स्मृता
यथार्करश्मिसंयोगादर्ककान्तो हुताशनम् ॥ आविः करोति नैकः सन्नुपमा सापि
योगिनः ॥ पिपीलिकाखुनकुलगृहगोधाकपिंजलाः ॥ वसंति स्वामिवद्गेहे ध्वस्ते
यांति ततोन्यतः ॥ दुःखं तु स्वामिनो ध्वंसे तस्य नैषां न किंचन ॥ वेश्म नो यत्र राजेंद्र सो
पमा योगसिद्धये ॥ न गृहं यत्र वसति तस्मिन् ज्ञो ज्यं येन जीव्यति ॥ येन संपद्यते स्वार्थं तत्
त्वं कं ममतात्र ॥ अन्यपि नापि नैः कार्यं करोति चर रोर्यथा ॥ तथा ह्युष्णादिभिर्योगी

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

।।योबि।।
।।९५।।

पारक्यैः साधयन्परं ।। मृते देहि कालेन देहोपि मृत्युवशे गताऽत्यणीयसा ।। करोति मृत्यु
रचयस्तु पदेशः स योगिनः ।। इन्द्रियशोषपादाय पात्रमारोहतोभव ।। नुगमार्गे विलो
क्यौ चैव विज्ञानं तेन योगिनः ।। हस्तावविवशाणाग्रमात्मस्यातिलकाकृतिं ।। सहते
नाविवर्द्धते योगीसिद्धिमवाप्नुयात् ।। जीवनायालंसर्वस्वेनिस्यातेपुतस्यया ।। त्रे
शतां मन्त्रज्ञो ज्ञात्वा योगिनः कृतकृत्यनेनि ।। स्कंदपुराणे ।। नास्ति नून्नः स्मृ ज्ञानेन
न विरम्य चपवाधितः ।। नानारविन्नानविज्ञातोर्योगं युंजीत योगवि ।। उन्मार्ग
रविहारस्थयुक्तस्थेस्थकर्मसु ।। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगीन त्वेउपद्रपतिशिति

।।राम।।
।।९५।।

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

भगवद्गीतायां। नात्यश्नतस्तु योगोस्ति न चैकान्तमनश्नतः। न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्र
तो नैव चार्ज्जुन। युक्ताहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भव
ति दुःखहा। आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योर्ज्जुन। सुखं वा यदि वा दुःखं स यो
गी परमो मत इति। ब्रह्मपुराणे। रजन्याः पश्चिमे यामे पूर्वे च सुसमाहित। पूर्वाह्णेम
ध्य एवाह्नि युक्ताहारो जितेन्द्रियः। योगं युञ्जीतेति संबंधः। याज्ञवल्क्यः। प्रातःका
ले प्रदोषे च निशीथे सुसमाहितः। इति। लिङ्गपुराणे। नाजीर्णो नरसाजारी नावि
ण्मूत्रप्रबाधितः। न छर्दीतातिसारी च नातिभुक्तः श्रमान्वितः। न चातिकर्मनिरत

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

क्षिंनाव्याकुलितेंद्रियः ॥ नयुंक्तो गुरुकार्येच नचातिक्षुत्पिपासितः ॥ नातिशी
हवाधायां दौर्मनस्यादिसंभवेइति ॥ वायुभरारो ॥ नव्याप्यंतेःकदाचनेन्यासिद्धि
प्रधानंतरमुक्तं ॥ एतान् दोषान् विनिश्चित्य प्रमादाद्योयुनक्तिवै ॥ तस्य दोषाः
प्रकुप्यंति शरीरे विघ्नकारकाः ॥ जडत्वंबधिरत्वंचमूकत्वंचाधिजायते ॥ अंधत्वं
स्मृतिलोपश्च ज्वरो रोगस्तथैवच ॥ एते दोषाः प्रकुप्यंति अज्ञानाद्योयुनक्तिवैन
स्यात् ज्ञानेन नष्टेन योगी युंजन्समाहितः ॥ अप्रमत्तः सदा चैव दोषान् प्राप्नुया
त् ॥ क्वचिदिति ॥ महाभारते ॥ मूत्रोत्सर्गे पुरीषे च भोजने च नराधिप ॥ त्रिकाल

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

लंनाभियुंजीतयोगंयोगीकदाचन॥अप्रमत्तोयथाधन्वीलक्ष्यंहंतिसमाहितः॥
युक्तःसम्यक्तथायोगीमोक्षंप्राप्नोत्यसंशय॥स्नेहपूर्णेयथापात्रेमनआधाय
निश्चलं॥पुरुषोयत्तआरोहेत्सोपानंयुक्तमानसः॥युक्तस्तथायथात्मानंयु
क्तःपार्थिवनिश्चलं॥करोत्यमलमात्मानंभास्कराभमदर्शनं॥यथाचनावंकौं
तेयकर्णधारःसमाहितः॥महार्णवगतांशीघ्रंनयेत्पार्थिवसत्तम॥तद्वदात्म
समाधानंयुक्तोयोगेनतत्त्ववित्॥दुर्गमस्थानमाप्नोतिहित्वादेहमिमंनृप॥या
सः॥योगदोषान्समुच्छेद्यान्पंचयान्कयोविदुः॥कामंक्रोधंचलोभंचभयंस्व

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ पो·वि ॥
॥ ८७ ॥

ग्नं च पंचमे ॥ क्रोधं क्षमेन जयति कामं संकल्पवर्जनात् ॥ सत्वसंसेवनाद्धीरो नि
द्रामुच्छेत्तुमर्हसि ॥ धृत्या शिश्नोदरं रक्षेत्पाणिपादं च चक्षुषी ॥ चक्षुः श्रोत्रे च म
नसा मनो वाचं च कर्मणा ॥ अप्रमादाद्भयं जह्याद्दंभं प्राज्ञोपसेवनात् ॥ एवमे
तान्योगदोषान्जयेन्नित्यमतंद्रितः ॥ मनसश्चेंद्रियाणां च कृत्वैकाग्र्यं समाहि
तः ॥ पूर्वरात्रापरात्रे च धारयेन्मन आत्मनि ॥ कुर्यात्परिचयं योगे त्रैकाल्ये निय
तो मुनिः ॥ संनिरुध्येंद्रियग्रामं कोष्ठे भांडमना इव ॥ एकाग्रं चिंतयेन्नित्यं यो
गान्नोद्वेजयेन्मनः ॥ येनोपायेन शक्येत संनियंतुं चलं मनः ॥ तत्र युक्तो निषे

89

॥ राम ॥
॥ ८७ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

वितनं चैव विवर्त्तेन ततः ॥ नाभिष्टुयात्परे वाचा कर्मणा मनसापि वा ॥ उपेक्षको
यताहारो लब्धालब्धे समो भवेत् ॥ यश्चैनमभिनंदेत यश्चैनमपवादयेत् ॥ सम
स्तयोश्चाप्युभयोर्नाभिध्यायेत्कुशलाशुभं ॥ न प्रहृष्येत लाभेषु नालाभेषु च चिं
तयेत् ॥ एवं स्वस्थात्मनः साधोः सर्वत्र समदर्शिनः ॥ षण्मासान्नित्ययुक्तस्य
शब्दब्रह्मातिवर्त्तते ॥ एतस्मिन्निरतो मार्गे विरमेन्न च मोहितः इति ॥ देशकालाभा
वे योगो न सिध्यत्यत ॥ ततस्तावेवादौ निरूप्येते ॥ लिंगपुराणे ॥ स्थानं लब्ध्वैव कु
र्वीत योगांगानि तु वै क्रमात् ॥ अदेशकाले योगस्य दर्शनं न च विद्यते इति ॥ मार्के

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥यो॰चि॰॥
॥१८॥

गेऽयथायोगो॥ सत्वस्यानुपपन्नोचदेशकालविवर्जिते॥ नसमत्नोदर्शनेयोगेनतस्मा
त्तत्पारिवर्जयेत्॥ नातिशीतेनचैवोष्णेद्वंद्वेनाप्यनिलात्मके॥ कालेष्वेतेषुयुं
जीतनयोगीध्यानतत्परः॥ सशब्देग्निजलाभ्याशेजीर्णगोष्ठेचतुष्पथे॥ शुष्कप
र्णचयेनद्यांश्मशानेससरीसृपे॥ सभयेकूपतीरेवाचैत्यवल्मीकसंचये॥ देशेष्वे
तेषुतत्वज्ञोयोगाभ्यासंविवर्जयेत्॥ स[illegible]गाःपुरागो॥ नतोयवृश्चिकामामीप्येनजीर्णा
रामगोष्ठयोः॥ नद्वंद्वसम[illegible]काकीर्णेनचैत्येनववल्मरे॥ केशभस्मतुषांगारकीक
साद्दूषिते॥ नाभ्यसेत्पुतिगंधाढ्येनस्थानेजनसंकुलेइति॥ लिंगपुराणात्॥

॥राम॥
॥१०॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ष्वपि ॥ नाशुभे दुर्ज्जनाक्रान्ते मशकादिसमन्विते इत्यादिनिषेधाद्दृष्ट्वा ॥ वुल्लपुराणे
नदंशमशकाकीर्णे योगं युंजीत कर्हिचित् इत्यादिनिषेधानंतरमुक्तं दोषानेतानना
दृत्य मूढत्वाद्यो युनक्ति वै ॥ प्रवक्ष्ये तस्य ये दोषा जायंते विघ्नकारकाः ॥ बाधिर्यं जडता लोपः स्मृ
तेर्मूकत्वमंधता ॥ कामश्च जायते सद्यस्तद्वदज्ञानयोगिनः ॥ तस्मात्सर्वात्मना का
र्या रक्षा योगविदा सदा ॥ धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥ इति दत्तात्रेय
स्तु ॥ एवं तद्देशकालनिषेधानंतरमुमादेनोक्तानेव जडत्वादिदोषानभिधाय तच्चि
कित्सामाह ॥ प्रमादाद्योगिनो दोषा यद्येते स्युश्चिकित्सितं ॥ तेषां नाशाय कर्त्तव्यं यो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

गिनातत्त्वबोधने ॥ स्त्रियं स्ववा रूमन्तु ह्यांश्च त्वा तत्रैव धारयेत् ॥ वामनुत्य प्रशान्त्यर्थं
मुखवर्जेन तथा दृष्टि ॥ यदा गृह्वापि पवनं वाष्पुर्ये थिंप्रतिक्षिपेत् ॥ तदङ्गं कंपेत स्तोले
॥स्थिरं मनसि धारयेत् ॥ विद्याने वज्रमोवापि वाधिर्ये श्रवणेन्द्रिये ॥ तर्पेत ... कर्णे
धारयेत् स्वादन्ते रसनेन्द्रिये ॥ यस्मिन् यस्मिन् रुजो देहे तत्तत्स्थानं तु पंकारिणी धारये
त्कारणाश्रु हस्तेनी तां शीतांनिविदाहिनी ॥ कीलं शिरसि संस्थाप्य काष्ठकाष्ठेन ताडयेत्
तुष्ट स्मृते ॥ स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन आपते ॥ द्यावापृथिव्यो वा पर्वतीश्चापि नाचापि
धारयेत् ॥ अष्टमात्रयाः मत्व जानवा धाश्रुं नाश्चि किमिता ॥ अमात्रपात स्वमंत योगि

॥राम:॥
॥८६॥

तत्र विशेषो यदि ॥ वा स्वग्निधारणात्वेन देहसंस्थं विनिर्दहेत् ॥ एवं सर्वात्मना कार्या रक्षा
योगविदा नृप ॥ धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधकं यतः इति ॥ ॥ अथ विहितानि क
र्माणि ॥ तत्र कालः पूर्वमुक्तो वक्ष्यते च ॥ आदित्यपुराणे ॥ एकान्ते गिरिकुञ्जे भूमौ तीर्थायतन
नगरे ॥ येन स्वाभ्यसनं कार्यमितिनवविदे विदुरिति ॥ याज्ञवल्क्य ॥ तपोवनं सुसं
प्राप्य फलमूलोदकान्वितं ॥ तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ॥ स्वधर्मनिर
तैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते ॥ वारिभिः सुसंपन्ने पुष्पैर्नानाविधैर्युते ॥ फलमूलैः
सुसंपन्ने सर्वकामफलप्रदे ॥ देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽपि वा ॥ सुशोभनं मठं

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥बो॰चि॥
॥९०॥

क्त्वा सर्वकामसमन्वितं ॥ तस्मिन्योगसमभ्यस्यादिस्यन्नेरोगसंबंधः ॥ योगतत्वउका
शे ॥ शोभनंमठंकुर्यात्सूक्ष्मद्वारंतुनिःव्रणं ॥ सुलिप्तंगोमयेनैववस्त्रयावाद्रयत्नतः ॥ म
क्षिकामशकैर्दंशैरैतैश्चवर्जितंसदा ॥ दिनेदिनेचसंमृष्टंसमार्जन्याप्रयत्नतः ॥ वासि
तंचसुगंधेनधूपितंगुग्गुलादिभिरिति ॥ हठप्रदीपिकायां ॥ सुराज्येधार्मिकेदेशेसुभिक्षे
निरुपद्रवे ॥ एकांतेमठिकामध्येस्थातव्यंहठयोगिना ॥ अल्पद्वारमरंध्रगर्त्तघटितंन्य
त्युच्चनीचायितं ॥ सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तविमलंनिःशेषजंतूज्झितं ॥ बाह्येमंडपकू
पवेदिरुचिरंप्राकारसंवेष्टितंप्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदंसिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ एवं

॥राम॥
॥९०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

नियेयमहेस्मित्वा सर्वचिंताविवर्जितः । गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेवं समभ्यसेत् ॥ स्वं
स्तुरारोः ॥ सर्ववाधाविहिनेमवैडियकुस्वावहे । मनप्रसादजननेत्स्वग्भूपामोदमो
दिने इति ॥ नस्तुरारोः ॥ मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितं । धूपामोदाभिकुसुमि
कुसुमोत्करमंडितं ॥ आनीतीर्थनदीकूपपाषिनीऔलशोभितं । चित्रकर्मनिवधं च
चित्रभेदविचितं ॥ कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥ तथा ॥ दृष्ट्वा चित्र
गतान् शांतान्मुनीन्याति मनः शमं ॥ सिद्धान् दृष्ट्वा च चित्रगतान् मतिरस्यप्रमेभ
वेत् ॥ मध्ये योगगृहस्यार्थी लिखेत्संसारमंडलं ॥ श्मशानं च महाघोरं नरकाश्च लिखे

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो चिं ॥
॥ ९१ ॥

त॥ मध्ये योगगृहं स्थाप्य लिखेत्तं नारवर्जितं॥ अनेनयांनोभवतियोगी सिद्धभिता
षकः॥ पर्शांश्च व्याधितान् जनान् स्पृष्ट्वा तान्संस्पृश्य लभते यमः॥ एवंविधश्च शुभ्र॥
मास्थितो योगगृहे शुभे॥ योगांगान्यभ्यसेद्धित्वा संयमं निष्ठः॥ निष्कर्षणाद्रासादि कल्पनेन देव
योगमण्डलक्षणात्युक्त॥ आसनानि यमस्नानाडी शुद्धिर्धारा योगे ऽत्यंताङ्कु तन्वास्मा
र शुद्धोऽसन्यच्छुद्धिरितिश्रुतेश्च नाडीशुद्धेरागात्तरां निरूप्यते॥ तत्रैव ज्यानि॥ दत्तात्रे
अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च॥ लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकं
अतीवभोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिभाषणमिति॥ स्कांदपुराणे॥ त्यजेत्कटुद्रव्य सर्वदा

॥ राय ॥
॥ ९१ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नीक्षाभोजी स सदा भवेत् ॥ इति ॥ हठप्रदीपिकायां ॥ कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौ
वीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यं ॥ अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिंगुल
शुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ भोजनमहितं विद्यात् पुनरस्योष्णीकृतं तथा ॥ अतिलवणंसंपलं
वाऽसितं कारवोत्कटं वर्जं ॥ अथादेयानि च ॥ गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं क्षी
राज्यखंडनवनीतसितामधूनि ॥ शुंठीपटोलकफलादिकपंचशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च
मुनीन्द्रपथ्यं ॥ पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणं ॥ मनोभिलषितं योग्यं योगी भोज
नमाचरेत् ॥ इति ॥ दत्तात्रेयः ॥ आदेयानि वक्ष्यामि सिद्धंयोगस्य सिद्धये ॥ क्षीरं घृतं च मि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥यो॰चि॥
॥९२॥

शर्न्नमिताग्भेद्यास्यत इति ॥ केचित्कर्पूरमिश्रितं तांबूलं शोभनं तथा ॥ चूर्णेन रहितं
शस्तं पवनाभ्यासयोगिनां ॥ योगसंग्रहे ॥ भानुनाडीगते प्राणे योगी भोजनमाचरेत् ॥ सो
मनाडीगते प्राणे भोजनं न वक्ष्यत इति ॥ प्रथमाभ्यासे क्षीरमेवं शस्तमित्याह ॥ अभ्यासारम
अभ्यासे प्रथमे काले शस्तं क्षीरभोजनं ॥ ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रह इति
मूत्रवृतां मूत्रलभक्षणां नित्यं नाम मूत्रलभक्षकः हस्थ्यविषयं ज्ञेयं ॥ मन्येऽयं भिक्षुकादीनां नि
षेधस्योक्तत्वात् ॥ नायमस्मिन्नियमः क्षीरमेव भोक्तव्यमिति किंतु देशकालानुसारेणा
यदायमप्राप्ते यत्र स्वरुचिपूर्वकं स्वशरीरसहनेन देवभुक्त्वा योगाभ्यसनीय इति ये

॥राम॥
॥९२॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

पि॰ । यद्योक्तं । भानुनाडीवाहिन्येव प्राणो योगिना भोजने कार्यमिति । ननु यदा काश्य
पनसामर्थ्यं योगिनः स्यात्तदा तेयं नदानीं यत्नु योगाभ्यासिनऽभ्युत्सर्वं नियममाजन्म
न स्यानाद्यशपकत्वस्य वक्ष्यमाणत्वात् ॥ प्रथममेवं यदासुधानं देवभोक्तव्यमिति
अन्यथा योगाग्निनिरोधे धातुवैषम्ये ॥ नानारोगभस्मकादिसंभवेन योगप्रतिबंधेन
तत्वज्ञानानुत्पत्त्या मोक्षाप्रसिद्धेः ॥ ननु सायंप्रातर्मनुष्याणामश्नं देवनिर्मितं ॥ अंत
रा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ॥ यतीश्च ब्रह्मचारीच विधवा च राजस्वला ॥ पुन
र्भोजनतांबूलंभक्षंकांचांडा यत्नांश्चवेरिदित्यादिधर्मशास्त्रे चतुर्णामपि वर्णाश्रमाणां

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

एकद्वित्रिकालभोजनस्याविहितत्वात् । कथमनियतं भोजनं नियम्यते । न च योगिनाम्
श्रवणमननसाक्षात्कारौ कालानामेकत्वं तु गृणां वर्णाश्रमाणां योगाभ्यासेऽधिकारस्योपदिष्टत्वा
त्तदा दिवा कोऽपि दोषः शंकनत्वादिति चेन्न । न च छान्दसस्य योगिविषयत्वात् । कुतोऽवगतमि
ति चेत् । अनित्यत्रस्याति श्रुवान्तस्य योगाभ्यासनिषेधात् सदाभ्यासविधानादेवग
च्छामो यद्यप्यनन्तरभोक्तव्यमेवेति । नन्वेककालभोजनस्याज्ञानागम्यत्वान्नरोपे
न सर्वोपि सायं प्रश्नभूतज्ञानस्य लोपोपक्ष इति श्रुत्याप्रत्ययोः संपत्तिरूपत्वं बलवदि
ति न्यायात् । अत एव कृत्स्नं तत्र योगाभ्यासिनां भोजनानियमः श्रूयते । तथा हि । एकका

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

लेंद्रिकाजंवाचं हत्यमहंसकः॥ येन केन प्रकारेण ज्ञानाभ्यासपरोस्तिरिति॥ अवस्थ
त्रिपदं आश्रमं त्रयस्यापि डपलभतां॥ अथाद्यरूपं ज्ञानरूपं शरीरे योगिना यन्नन्निरूप्य
न वत तत्ज्ञानं विना योगसिद्धिरस्ति॥ तथा च गोरक्षः॥ षट्चक्रं षोडशाधारं द्विलक्ष्यं व्यो
मपंचकं॥ स्वदेहे ये न जानंति कथं सिध्यंति योगिनः॥ इति॥ षट्चक्र षोडश आधारावस्थं
लं द्विलक्ष्यं वाह्यमाभ्यंतरं च॥ भूद्वारणादिकं मूलाधारादिकं च॥ व्योमपंचकं॥ हृत्
कनालु भ्रूब्रह्मरंध्रांतं॥ एकस्तंभं एकस्तंभेनेव रहं मनसें हं मनसेस्त्वारीरंध्रियतें
न रक्तभस्पं मनश्च॥ पंचाधिदेवतं मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरानाहतविशुद्धांते

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यथाक्रमं वलिविष्णुरुद्रेशास्सदाशिवा देवताः ॥ याज्ञवल्क्यप्रीतात्मा गार्ग्युवाच ॥ भग
वन्स्तु हि मे स्वामिन्नाडीशुद्धिं विधानतः ॥ केनोपायेन शुध्यन्ते नाड्यस्सर्वदेहिनां ॥ उत्प
त्तिं चापि नाडीनां धारणां च यथाविधि । कं दृष्ट्वा कीदृशः प्रोक्तः ॥ कतिनि कतिवायवः
स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक् पृथक् ॥ विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन्देहे श्रो
तं वरव क्रमर्दं सिन तत्सर्वं त्वत्तो वेत्तानाविच्छते ॥ इत्युक्तो भार्यया तत्र सम्यक्तत्त्वज्ञ
मानसः ॥ गार्गीं तां च सभामध्ये तत्सर्वं समभाषत ॥ शरीरं तावदेवं स्यात् षण्णवत्यङ्गुलात्म
कं विप्रे तत्सर्वं जन्तूनां स्वाङ्गुलीभिरिति प्रिये ॥ शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमा

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नतः ॥ चतुर्दशांगुलं केचिद्वदंति ज्ञानिसत्तमाः ॥ द्वादशांगुलमेवेति वदंति ज्ञानिनो
नराः ॥ प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥ नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंज
यः ॥ एते नाडीषु सर्वासु चरंति दश वायवः ॥ एतेषु वायवः पंच मुख्याः प्राणादयः स्मृ
तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तम ॥ प्राण एवैतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां स
दा ॥ शृणु ॥ नन्दीश योगपरायण ॥ कोऽस्य वायोः प्राणादिकर्मभेदाय यथाक्रमं
प्राणापानसमानादिनामान्तरस्थानानीति ॥ अमृतबिंदो ॥ असंख्या वायवो देहे सं
ति ये यत्र दृष्टाः ॥ तथापि श्रेष्ठकर्तारः प्राणापानौ कृतावुभौ ॥ नाडीष्विह रु

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

परिशिष्टस्मृति॥ याज्ञवल्क्य॥ अस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे॥ प्राणाल
य इति प्रोक्तः पादांगुष्ठे च केचन॥ अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः परितः प्राणसंज्ञकः॥ तिष्ठ
त्येते प्रचरन् खेचरः काशयति दीपवत्॥ अपाननिलयं केचित् गुदमेढ्रोरुजानुषु॥ उदरे
वृषणे कट्यां जंघे नाभौ वदन्ति हि॥ व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकाटके गुल्फयोरपि॥ घ्रा
णे गले स्फिचोर्देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः॥ उदानः सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि
समानो वायुरेवैकः सान्निध्येऽप्यवस्थितः॥ अग्निभिः सह सर्वत्र सांगोपांगे कलेवरे
नागादिवायवः पंच त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः॥ संहृत्य जलमन्यन्न चरस्यादि च समी

कृतं॥ जठरमध्यगतः प्राणास्तानि कुर्यात्पृथक पृथक॥ उभयोश्चैर्जलं स्थाप्य त्वन्ना
दीनि जलोपरि॥ स्वयं त्वपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः प्रयाति जठनं तत्र प्राणो
मध्यगतः पुनः वायुना चालितो वह्निः रपानेन शनैः शनैः॥ तदा ज्वलति विप्रेन्द्र स्व
कले देहमध्यमे॥ ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः॥ जलमत्युष्णमकरोत्को
ष्ठमध्यगतं तदा॥ अन्नं व्यंजनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितं॥ ततः सुपक्वमकरोद्वह्नि
संतप्तवारिणा॥ स्वेदमूत्रे जलस्यातां रूपं वीर्यं रसो भवेत्॥ पुरीषमन्नस्यात्प्राण
णाः कुर्यात्पृथक्पृथक॥ समानवायुना सार्द्धं रसं सर्वासु नाडिषु॥ व्यापयेच्छ्वासरु

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

पितादेहे चरन्ति मारुताः ॥ व्योमरन्ध्रेश्च नवभिर्विण्मूत्रादिविसर्जनं ॥ कुर्वन्ति वायवः सर्वे
शरीरेषु निरंतरं ॥ निश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्मेति कीर्तितं ॥ अपानवायोः क
र्मैतत् विण्मूत्रादिविसर्जनं ॥ हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मापि चेष्यते ॥ उदानक
र्मतत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ॥ शोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितं ॥ उद्गा
रादिगुणो यस्तु नागकर्मेति चोदितं ॥ निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं वै कृकरस्य च ॥ दे
वदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्राकर्म कीर्तितं ॥ धनंजयस्य शोभादि सर्वकर्म प्रकीर्तितं ॥ तथा पं
चानामपि प्राणादीनां स्थानवर्णावीजानि न कुलीना योगपरायणो ॥ प्राणोनासाय

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

हृन्नाभिपादान्तु शान्त संस्थितिः ॥ नीलः सोंकारे रेफादिबीजेन विनियोजितः ॥ कण्ठोप
नः कृकाटिस्थः पृष्ठ पृष्ठ पृष्ठांन्नपार्श्वितः सतारकनकाराबीजेनो विनियोजित ॥ शाक्
त्वापनिभो व्यानस्त्वशिरिंडपनिकेतन ॥ तारकोपेतनयानांनबीजतेजो विराजित ॥ मूर्द्ध
स्थो मध्यतात्वयकराख्य हृत्पनलाश्रय ॥ उदानो घरुसाछाय सतारकाकांनयांतद्धक
थितः समानो हृन्नाभिसर्वसंधिनिकेतनः ॥ प्रणवाकानलांतेनबीजेनात्यंतउज्वलः ॥ रे
फस्यादिर्यकारः स चासाबोंकारः प्रणवस्महितो यकारः ॥ प्राणस्य बीजमित्यर्थः ॥ सतारस
प्रणवसचासो नकारो स्यांतः पकारस्तेन बीजेन रंजितोऽपान ॥ यान्तांतो लकारः सोंकारे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ योचि ॥
॥ ४९ ॥

लकारोध्यानस्य वीजमित्यर्थः ॥ अन्यरूपो ऽत्यंतलोहितस्तस्मात्त्वं यं षट्कोकोटिः
पत्तलंवरशानल लंयंतोरेफसेोकारोरेफऽह्नानस्य वीजामित्यर्थः ध्रुवात्वेनाक्रांत
श्वा सोलानेव कारश्च सोंकारोवकारः समानस्य वीजमित्यर्थः ॥ अथ सर्वे ज्ञ वा सूनाम
रूपाणामपि नीलादिवर्णविशेषो ध्यानार्थमभिहित इति द्रष्टव्यं ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ देह
मध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभं ॥ त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदं मंडल
लं तु पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥ तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावकी ॥ देहम
ध्यं वह्न्युद्दिष्टं श्रोत्रमि ऋ सिवे मृगा ॥ गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्द्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यंगुलात्

॥ राम ॥
॥ ४९ ॥

११

२

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

देहमध्यं तथा मेर्मध्यं मनुष्याणां मितो हितं ॥ चतुष्पदानां हृन्मध्ये तिर्य्याणां तु देहमध्यमे ॥ षि
ज्ञानां तु वरारोहे तु देहमध्यमिती रितं ॥ कंदस्थाने मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलं ॥ चतुरं
गुलविस्तारयामं च तथा विधं ॥ अण्डाकृतिवदाकारं भाषितं तत्त्ववादिभिः ॥ चतुःपदति
र्थ्यां च द्विजानां तु देहमध्यमे ॥ तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रं समुद्भवं ॥ द्वादशारयुतं त
च तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥ चक्रेस्मिन्भ्रमते जीवः पुण्यपापप्रचोदितः ॥ तंतुपंजरमध्येस्थो
यथा भ्रमति लूतिकः ॥ जीवस्य मूलचक्रेस्मिन्नुपः प्राणाश्चरत्यसौ प्राणारूढो भवेज्जीवः
सर्वदेहेषु सर्वदा ॥ नस्योर्द्ध्वकं दीस्थाने नाभेस्तिर्यगधोगतं ॥ अष्टप्रकृति पाता अष्ट

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ कोषिं ॥
॥ ८५ ॥

त्माकुण्डली कृता ॥ यथा वद्धाडुसं चारिजेनाक्वादी निनित्यशाः ॥ पतितः कंदपार्श्वे भुजिनस्थैव
सदा स्थितः ॥ मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरंध्रमुखं तथा ॥ योगकालेन्त्वपानेन प्रबोधं याति
शक्तिना ॥ स्फुरंती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्वला ॥ वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषु-
म्नया ॥ कंदमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता ॥ तिष्ठंति परितः सर्वाश्चक्रे स्मिन्नाडि-
संज्ञका ॥ नाडीनामपि सर्वासां पराग्रा र्णि चतुर्दश ॥ इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च सर-
स्वती ॥ वारुणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा पयस्विनी ॥ विश्वोदरी कुहूश्चैव शंखिनी
च यशस्विनी ॥ अलंबुषा च गांधारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दश ॥ तासां मध्ये न मासास्त्वस्मि

॥ राम ॥
॥ ९८ ॥

100

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

स्त्रैषेकोत्तमा मता ॥ मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता सुव्रत मुना विश्वामिरगो ॥ कन्दस्य मध्यमेगा
र्गे श्रुणु मुना श्रुणु प्रोनि स्थिता ॥ हृदय मध्ये स्थिता नाम्या महन्मूर्द्धस्थिता सदा ॥ मुक्तिमार्गेति
सा प्रोक्ता ब्रह्मरंध्रे निकीर्तिता ॥ अथ काशी विविक्ते या सूक्ष्मा च वेद्मवी स्मृता ॥ हृद्वेदी
पिकायां ॥ श्रुणु मुना भूत्यपदवी ब्रह्मरंध्रे महापथं ॥ श्मशानी शाम्भवी मध्यमार्गश्चैतत्प
वाचकमिति ॥ अत्र श्रुणु मुना या मुक्तिमार्गेनंतन्तयोर्धमायन्मृतत्वमेती ॥ ति वक्ष्यमाणाय
छांदोग्यश्रुत्या ॥ मुक्तिसाधकरागादन्तस्यवकाशीविद्यमाविश्कमिति समाख्यायते ॥
तथा चोक्तं विशुक्तचैवि ध्यं काशी मीमांसायां ॥ श्रीरामास्मिकाथिर्देविकाधिभौतिकानी ति

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ बो चिं ॥ स्त्वे ॥ आध्यात्मिकाविमुक्तमियं नाडीति ॥ स्कंदपुराणेपि दर्शितं ॥ तदोवाच जावालोवार
॥ ९९ ॥ णोऽसिरिडामता ॥ वरणापिंगलानाडीतदन्तस्त्वविमुक्तकमिति ॥ तथा ॥ साक्षोत्कृष्टास्या प
रानाडीत्रियं वाराणसीत्वसाविनि ॥ कूर्मपुराणेप्यस्यास्वतंत्रत्वदेशविशेषावच्छेद
नभक्तिदत्वात्तत्प्रदेशानामविमुक्तत्वं समाख्यातं ॥ भ्रूमध्ये नाभिमध्ये च हृदये चित्तमू
र्धनि ॥ यथाऽविमुक्तमादित्ये वाराणस्यां व्यवस्थितं ॥ वरणास्यास्तथा चाऽस्या मध्ये वा
राणसीति च ॥ अन्यच्चाविमुक्तशब्दः शय्याचारः ॥ तथा वायमद्यान्वय ॥ यथाऽविमु ॥ राम ॥
क्तशब्द आधिदैविके शावापृथिवी-संधिरूपे आरोपे पद्यवास्थितः ॥ यथा चाधिभौतिके ॥ ९९ ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

वरूणासिमध्यवर्त्तिनिवाराणासीसंज्ञकेपुरेव्यवस्थितः॥ तथाचाध्यात्मिकेभ्रूमध्येह
स्येमूर्द्धिचचक्रविशेषावच्छिन्नेसुषुम्णाप्रदेशेव्यवस्थितइति॥ ॥याज्ञवल्क्यः॥ इड
चपिंगलाचैवतस्याःसव्येवदक्षिणे॥ इडानस्यास्थितासव्येपिंगलायंशिरास्मृता॥
इडायांपिंगलायांचचरतश्चंद्रभास्करौ॥ इडायांचंद्रमाज्ञेयःपिंगलायांरविःस्मृतः॥ चंद्र
स्तामसइत्युक्तःसूर्योराजसउच्यते॥ विषभागोरवेर्भागःसोमभागोऽमृतंस्मृतं॥ ताक्वध
न्तसकलंकालंरात्रिंदिवात्मकं॥ भोक्त्रीसुषुम्णाकालस्यगुह्यमेतदुदाहृतं॥ अमृतासि
द्धो॥ मेरुश्रृंगेस्थितश्चन्द्रोद्विरष्टकलयान्वितः॥ आहर्निशंतुधारात्मकंधांवर्षत्यधोमुख

नतोऽस्तं निम्ने विज्ञातव्यं विवेकिभिः॥ इडामार्गेण उत्तरे वियन्मेदाकिनीजलं॥ पुन्नाति
सकलं देहं सूक्ष्मनाडीपथागतं॥ एषचन्द्रस्वरूपो हि वाममार्गव्यवस्थितः॥ अपरः कुहूर्व
र्त्यो सूर्याकर्षित्तमंडलं॥ मध्यमा मध्यमार्गेण सूक्ष्मरूपं याति चंडमाः॥ मध्यमा मूल
संस्थाने निष्ठते सूर्यमंडलं॥ कलाद्वादशसंपूर्णा दीप्यमानस्वरश्मिभिः॥ ऊर्ध्ववह
निदक्षिणातीक्ष्णा मूर्त्तिः प्रजापतिः॥ एषा सूर्यपरा मूर्त्तिर्नराणां दक्षिणे पथि॥ वहंती
लग्नयोगेन सृष्टिसंहारकारका॥ दक्षिणे नरगा नित्यन्का यदा मेरुसमो रविः॥ विषुवन्त
हि ज्ञानीयात्तुल्यकाले वहे॥ ज्ञात्वा च विषुवं देहे साभ्यासात्मशालिनः॥ उत्क्रांतिका

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मिकर्णान्तमिष्यते ॥ सरस्वती तथा चोर्द्धं याजिकाः प्रतिस्थिता ॥ आसव्यकर्णादि
ग्रन्थं शंखिनी चोर्द्धगामना ॥ गांधारी सव्यनेत्रांतमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ॥ इडा च म
ध्यनासान्तं मध्यभागे व्यवस्थिता ॥ हजिका तथा सव्ये पादांगुष्ठान्तमिष्यते ॥ विश्वोदरी
या नाडी मध्ये सव्यगता स्मृता ॥ अलंबुषा मध्यभागे पायुमूलादधोगता ॥ एतास्त्वन्या
स्तु अन्या नाड्यो न्याश्च तास्वपि ॥ यथा स्वस्वदलेन हृदब्जपत्रेषु वा शिरा ॥ नाडी है
ता तु सर्वांशु विज्ञानध्यानपोधनमिति ॥ ॥ सांख्ययोगे ॥ चक्रमध्ये स्थिता नाद्यान्क्लिस
ल्लिष्टा अत्र देवताः ॥ इडा च वै स्नवी नाडी पिंगलाद्ध्व देवता ॥ सेश्वरी साक्षुम्णा स्यान्मे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥यो॰चिं॰॥
॥१०१॥

हृन्मध्येवस्थिता। नाडीमध्यगतेयंथित्रयङ्काञ्चिवेणिका। उत्तरेवहतेगंगायमुनाद
क्षिणेस्मृता। सरस्वतीपश्चिमायामासांसंगःसुदर्शनइति। ॥अमृतसिद्धौ॥ गं
गायमुनयोर्मध्येवहत्येकासरस्वती। आसांतुसंगमेस्नात्वाधन्यायांतिपरांगतिमिति॥
मानसोल्लासे। गांधारीहस्तिजिह्वाचनयनाभ्यांतुधावतः। नाडीचक्रेतासंमूलेनाभि
कंदसमुद्भवे गते। नाभिमंडलमाश्रित्यकुक्कुटांडमिवस्थिते॥ पूषाचालंबुषानाडीक
र्णद्वयसुपाश्रिते। नाडीशुक्लाह्वयानस्याद्भ्रूमध्यमधिगच्छति। सरस्वत्याह्वयाना
डीजिह्वांतावाक्प्रसारिणी। नाडीविश्वोदरीनाममध्ये कं॰ सा चतुर्विधा। पीतांबु

॥गुरु॥
॥१०१॥

त्तयोगेनसुखंकुर्वंतियोगिनः॥ क्रमसंख्यादिशोरात्रिकलाकाष्टाक्षरमादयः॥ आदा
नंचविसर्गश्चतत्त्वंवैमर्यतोभवेत्॥ सूर्याद्दिनाभिसंवक्रोयदाभवतियोगतः॥ व्यासे
कृष्टिस्तदाज्ञेयायोगोभ्यंतरतोभवेत्॥ ग्रहणंतद्विजानीयाद्द्वात्वाभ्यंतरतोध्रुवं
वायोरुगायनमः कालोमुक्तिश्चाभ्यंतरेभवेत्॥ चन्द्रबिंबंयदासूर्योरश्मिभिर्वेडमराः
ति॥ अन्योन्यंजायतेयोगस्तस्माद्योगोहिलभ्यते॥ सूर्योवह्निर्यदादेवाइच्छंवहन्तिदे
हिनं॥ अधश्चंडामृतंयातिनदाहन्मूर्द्धगांभवेत्॥ सर्वांगेवहितत्वानिव्रजंत्सूर्द्धं
कलेवरे॥ स्तोत्रोमुक्तिदोरम्यातोसूर्याचन्द्रमसोसदेति॥ याज्ञवल्क्य॥ सरस्वतीकु

ह्रस्वैव सुषुम्णा पार्श्वयोः स्थिते ॥ गांधारी हस्तिजिह्वा चवह्रञयाः पृष्ठपूर्वयोः ॥ पूषायश
शाङ्खिनी चैव पिंगला पृष्ठपूर्वयो ॥ कुहूश्च हस्तिजिह्वा सामध्ये विश्वोदरी स्थिता
शङ्खिन्या कुहोर्मध्ये वारुणी चवशाति स्थिता ॥ पूषापाश्वसरस्वत्याः स्थिता मध्ये यशस्विनी
गांधार्याश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये च शंखिनी ॥ अलंबुषा च विज्ञेकंदमध्यो ह्यधः स्थि
ता ॥ पूर्वभागे सुषुम्णाया मेढ्रान्तं कुहूः स्थिता ॥ अंधश्चोर्ध्वं च विज्ञेया वारुणी सर्व
गामिनी ॥ यशस्विनी च याम्यस्य पादांगुष्ठान्तमिष्यते ॥ पिंगला चोर्ध्वगा याम्यनासा
न्तं विद्धि मे प्रिये ॥ याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिंगलायास्तु पृष्ठतः ॥ यशस्विनी तथागार्भेय

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यास्विनी तोयकंठस्था कुहूर्नेत्रेधुतं ॥ नाडीचक्रमिदं ज्ञात्वा नाद्यालिस्त्वत्त्वयाप्रत्वा ॥ रा
काधुक्ता मिनीवाली मूर्द्धंध्रवे कुहूर्मलं ॥ अक्रोन्नरसमासाद्य शंखिनी धमनीयुतं ॥
कपालकुहरं गत्वा मूर्ध्नि संचिंत्यनेत्सुधी ॥ शतंचैकाचनाड्यः स्युस्तासामेका शिरोगता
तयोर्द्धमायन्मुक्तः स्यादिति वेदान्तशासनं ॥ अथ षष्ठमाप्नुरत्नं मूलाधारप्रवर्त्तितं यं
॥ तथा च गुरुभ्यासात्साध्य ॥ देहस्य मध्यमं स्थानं मूलाधार इतीरितं ॥ गुदात्तु द्व्यंगुला
दूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यंगुलादधः ॥ त्रिकोणाकारं योन्याख्यं कन्यकायोनिसंनिभं ॥ यत्र कुण्ड
लिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ॥ प्राणाग्निविंदुनादानां माविद्यो मासरस्वती ॥ मूल

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ षो वि ॥
॥ १०३ ॥

वाराय कोरास्यासुषुम्नावलरंध्रगा ॥ मूले वेष्टितवंशा भाषडाधारसमन्विता ॥ तस्या
र्भे कोरगायोजानेहं हस्ल पिंगलेस्थिते ॥ नाडीचक्रमिति प्राक्तस्यान्तागो विनिर्गत
षट्चक्रभेदने ॥ श्रीशंकराचार्यैरपि सुषुम्नामसुखंडलाधारस्यवोक्तं ॥ तथाहि ॥ महीं
मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि ॥ मनो
पि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्वा कुलपथं सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसि इति ॥
सर्वे मंत्रशास्त्रेष्वपि तत्रैव तन्मुखं वक्तं ॥ याज्ञवल्क्यवशिष्ठादिमुनीनां गोरक्षादियो
गिनां मतेनाभिस्थकंदमध्ये सुषुम्नामुखं कुण्डलिनी च ॥ ब्रह्मविष्णुशिवशक्तयो मूल

105

॥ गुरुः ॥
॥ १०२ ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

धारस्थाधिष्ठानचक्रयोर्भेदानुपपत्तेर्मतमिदंचिन्त्यं ॥ ॥ योगभास्करे ॥ दशनाडो
दशास्थीनिचक्रयोर्दशवायवः ॥ एतेषामविरोधेनयोगाभ्यासपरोभवेत् ॥ तत्रना
डीवायवःपूर्वमेवोक्ताः ॥ पृष्ठवंशंललाटेस्थिकंधरंचिबुकंतथा ॥ नासावंशस्ततो
बाहुपादांगुष्ठजानुनी ॥ एतानिचक्रदशास्थीनिदशचक्रीस्तनतःक्रमात् ॥ आजकोवं
जकंचैवचातकःश्लेष्मकस्तथा ॥ पाचकोविकर्षकश्चैवदाहकःशोषकोद्भमः ॥ पोष
कोबंधकश्चेतिदशैतेस्मिन्दशचक्रय ॥ ॥ सहृतमिश्रो ॥ कलाभिर्दशभिर्युक्तंसुर्य
मंडलमध्यग ॥ वह्निप्रदेशोवसतेचक्रिरन्नाविपावकः ॥ यावत्सर्वस्यमध्यस्थःका

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥योवि॥
॥१०४॥

स्नानं सकलेवरे ॥ तावद्विन्दुस्वभावो यमविच्छिन्नः सुधामयः ॥ वह्निर्वलवशो लोके
वह्निरग्नुग्रपकः ॥ स्वस्थो यावदयं वह्निना रक्तावह्निरामयः ॥ अतस्तद्विरोधेन
वयोगाभ्यासः कर्तव्य इति भावः ॥ ॥अथाधाराः॥ शिवयोगे ॥ अथ ते षोडशा
धारान् कथयामि विशेषतः ॥ तेजो ध्यानं परं सुष्ठु कुर्याद्दृष्टिः स्थिरा भवेत् ॥ पादस्य
चाङ्गुष्ठिनामूलं ह्विनीयाधारसंज्ञकं ॥ संपीड्य स्थापयेदग्निदीपनं भवति स्मातत् ॥
मूलकुञ्चनसंस्कृताधारं द्वाहसंकोचनेन च ॥ अपानमरुतो धैर्यं जायते तत्तृतीयके
मेढ्राधारे द्रव्यसंकोचनेन च ब्रह्मग्रन्थिं सन्त्यापपश्चात् ॥ चेतो वा यो ब्रह्मना ॥राम॥ ॥१०४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

रोप्रवेशाच्छित्तुस्तम्भसयः पंचमाधारं मोडुनं दत्त्वा सृष्कर्ष्कः ॥ मलमूत्रकृमीणा
वजारणं भवति ध्रुवं ॥ नाभ्याधारं ततस्तत्र उच्चारं योजयेद्बुधः ॥ समाधिनैकचि
त्तेन नस्यनासोदयोभवेत् ॥ सप्तमं हृदयाधारं तत्र प्राणान्निरोधयेत् ॥ तदातन्मध्ये
कमलविकाशो भवति सत्वरात् ॥ कंठाधारं कंठकूपं पीडयेच्चिबुकेन तु ॥ इडापिं
गलयोर्वायुः प्रवहः सुस्थिरो भवेत् ॥ नवमं घंटिकाधारं जिकाग्रं तत्र दापयेत् ॥ सु
धाकलास्त्रवन्त्येषा सा तु संतृप्तिकारिणी ॥ १० ॥ यालंविकाद्न नहोइनाम्भो दी
र्घीकृता सा विपरीतमानात् ॥ यत्ततु मूलान्नरगर्भदेशो प्रवेशयेत्त्वाम्भनतां प्रयाति

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मियं खेचरी मुद्रा ऽस्याः स्वरूपं प्रभावश्च मुद्राप्रकरणे वक्ष्यते ॥ जिह्वाधारसनाधारं कुर्या
न्यामधजं यदि ॥ स्निग्धो तेन्या मृतस्त्रावद्विना चक्षुर्भवेत् ॥ तालदर्शं दर्शनाधारमूर्द्धंत
राजदन्तकं ॥ यतायाः सा हृदयते ज्योति स्तत्र जिह्वाग्रघट्टनात् ॥ त्रयोदशं दशं घ्राणा
मूलं तत्र दृष्टिः स्थिरीकृता ॥ यदि स्यान्मनसानित्यं वायुस्तत्र स्थिरो भवेत् ॥ चतुर्दशं
स्तनाग्रं रवामाधारं यत्र योगवित् ॥ मनसा वायुमारोप्य सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ व्यो
माधारं पंचदशं तत्र लक्ष्ये चक्षुषोर्बुधः ॥ पश्येत्स किरणाकारं शीघ्रमेवाद्य पश्यति ॥ नेत्रा
धारं षोडशं तत्र लक्ष्ये चालयेद्बुधः ॥ ज्योतिःपुंजमयं योगे तन्मयत्वं निश्चितमेवाद्य परमशि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

वशति ॥ १६ ॥ अथ षट्चक्राणि ॥ ॥ सांख्ययोगे ॥ अतः परं प्रवक्ष्यामि षट्चक्राणि
शृणु प्रिये मूलाधारमधिष्ठानं मणिपूरमनाहतं ॥ कण्ठदेशे विशुद्धिस्यादाज्ञाभ्रूमध्य
संस्थिता ॥ चतुःकोणमयाधारः स्थितिः षट्कोणरूपिणी ॥ मणिः स्यादिन्दुसंकाशस्त्रिको
णं स्यादनाहतं विशुद्धिचक्रपूर्णेन्दुसदृशं परिकीर्त्तितं ॥ आज्ञा दिव्य शिखाकारा शृणु
चातः परं प्रिये ॥ आधारः पीतवर्णः स्यात्स्वाधिष्ठानं जलात्मकं ॥ मणिर्नीलाञ्जनप्रख्यो
रक्तवर्णस्त्वनाहतम् ॥ विशुद्धः स्फटिकप्रख्यो स्यादाज्ञा सर्ववर्णभाक् ॥ केचिद्वदन्ति शो
णाभं स्वाधिष्ठानारविंदकं ॥ तथाज्ञा पंचकं शुक्लं परस्मात्मप्रकाशनं ॥ ॥ शक्तियोगे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥वो.चिं॥ चत्वारिषडाधारादश्रद्वादशषोडश ॥ द्वेचपद्मासनादीनांपत्रसंख्यासमीरिता ॥ अग्रत्रि
॥१०६॥ रंडोवान्यारव्यंतथाचक्रमं ॥ डाकिनीराकिनीचैवलाकिनीकाकिनीतथा ॥ साकिनीह
किनीचैवचक्रमाहुर्व्योभवंतिच ॥ ज्ञात्वैवंसर्वचक्राणांसर्वसिद्धिकराणिवै ॥ गुरूपदेश
विधिनाभिन्द्यात्तानियथाक्रमं ॥ ॥चक्रभेदनप्रकारस्त्रिपुरासारसमुच्चये ॥ अथप
रकयोगजितानन्तःपृष्ठदेशोनिजमूलचक्रदेशे ॥ विदधीतदृधःसमाहितोज्ञो.पपध्लि
ताजोपपदग्रंथिविभेदनेप्रयत्नं शाकृन्समुन्नृज्यशनैर्यथास्वसंकोचयेनकंदनिमा ॥गुरु॥
र्गसर्व ॥ऊर्ध्वस्तथाधारान्नियोजितात्मासंकोचयेत्कंदनिमार्गसंस्थैः ॥ विदधीतसमस्तसंफऊँ ॥१०६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

स्तक्रमतोऽङ्कृतिमंकलयपारीः ॥ हठस्कन्दगुदेश्वजान्तरालस्थिततेजोमयपुष्कराग्र
योनिः ॥ अथकस्तुनिमारुतं यतात्माप्रतिलोमेन शनैः प्रवेशयेत्तं ॥ क्रमलासनपंकज
स्यमूलं त्वगुरुप्रोक्तविधानतो दुरापं ॥ अमुनाविधिनाऽकुंकृतेन क्रमशः केवुनिमारु
तस्ततोसौ ॥ अज्ञपंकजमेखलामार्गप्रणायिग्रंथिविभेदनं करोति ॥ परिहृत्यपरवर्गाधिपस्ततो
सौ सरिरां चंडमसोनभोमरोछ ॥ कमलंकमलासनस्यपश्चाद्दिदधीनोर्ध्वमुखं प्रविश्यपस
म्यक ॥ प्रतिभानमथाद्भुतप्रविष्टभवनान्तः परमेष्ठिनः स्वगेहे ॥ लघुतावपुषोभवन्तुस्य
जठरान्तर्दहनस्य वापि दीप्तिः ॥ तडित्कोटिप्ररव्यं स्वरुचिजितकालानलरु विसहस्रादि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यांभुठकरसदृशो द्योतकलनां ॥ अमंतं योन्यंतः स्फुरदरुणावंधूककुसुमप्रभं कामं ध्या
ये ज्जठरसंस्थभृत्को ष्टिशिखरे ॥ तस्योर्द्धे ग्निशिखा चिरद्युतिलतापुञ्जप्रभास्वरा सूक्ष्माव
स्थथान्तरान्तरगता चैतन्यमात्राकला ॥ एकीभूतमनंतरं सहतया ध्यायेत् क्रियानिश्चलं
स्वात्मानं च निवातदीपतिभया हंसस्वरूपं बुधः ॥ शक्तिः कुंडलिनीति या निगदिता ध्याडे
मसंज्ञा जगंन्निर्माणे सततोद्यता प्रविलसत्सौदामिनी संनिभा ॥ शखावर्तनिभां प्रसुप्त
भुजगाकारां जगन्मोहिनीं तन्मध्ये परिभावयेत् विशलतानां तनूपमेयाकृति ॥ ॐकारे या गु
म देश विधिनाध्यो त्थाय सुज्ञानतः क्रान्त्वा तां कलयातया परमया चिद्रूपयासंगतां ॥ माया

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

डलिनींसमाहितमनास्ताञ्चस्वरेत्कौलिकींशक्तिंब्रह्ममहापद्व्येथिंयेनसहितामाधार
स्वात्मना ॥ भित्वालिंगत्रयमथषट्चक्रसनायोर्द्धमूर्द्धगन्तुन्नीनांकमलजनिलया
स्त्रापयेत्माशुफ्कं ॥ योमांभोजप्रगायिपरमानन्दकन्दंविसर्गस्थानवेद्योपरिविस्मितलड
क्तपीयूषधारां ॥ पीत्वाकुलामृततरसंपनरेवहिंस्वंमध्यंविशेदपथनस्वसमाहितात्मा ॥
यायात्कुलादकुलमेवपुनस्वमात्रायोगेनदेशिकवरस्तुतिपादितेन ॥ ताशक्तिसकल
शरीरजवभूताप्राणोसावितिगदितावतेतत्रस्वे ॥ उद्यातःस्तुपरिपवत्तेकुनीडेःप्रा
णालंस्पृशानियदाक्रमेणानीतः ॥ स्रुगुस्याचारस्यप्रनिहिवसमभ्यासनिरतःकरोतिश्व

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri. Funding: MIDF

ध्यावानस्तनतमवधूताऽखिलमलः॥ समुक्तो दुःखौघैरपगतजराक्लेशमरणो गुणाग्र्यो योपे
तः॥ गुरुरथ चिरंजीव तिऽवि॥ चतुर्विधायाकथितेह सृष्टिः प्रवर्त्तनियासकलाभिख्यस्त्वा
प्रलीयते वापि जगत्समयं कालाग्निरुद्रादिसदाशिवांतं॥ स्वयं मयोक्ता खलु योनिरुजा
वेधस्तु देवैरपि दुर्लभोऽस्याः॥ अनेन वंधेन न साध्यते यं न्यास्येव तत्साधकपुंगवस्य॥ सु
रतल्पनिषेवणांच मात्तं द्विजहत्यामथ नतः स्वर्णचौर्यं॥ अमुना विलयं प्रयाति सम्यक्
सकृदभ्यावरितेन वंधनेन॥ सतु मंत्रिवरः स एव योगी गुणसिद्धिपरमास्थितः स एव॥
अमुनाचरितेह वंधनं यः सततं सोचितधर्मकर्मनिष्ठः॥ अमुनाभवतीह देहभाजां सततभ्या

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

सकृतेनवैधनेन। नजरापिनृराजवैजयंतीनचमृत्युःप्रतिपादिताचभीतिः। एतत्स्यैव
हिवैधनस्यमनुजःप्राप्नोतिसम्यकरुणादभ्यासादणिमादिसिद्धिमतुलांसंवित्तिमपु
र्जितां। योगेंद्वाप्रतिमंजपंचमरुतंकालस्यवावञ्चनंतद्विद्वानःपरमंपरात्परंपरंपति
पद्मसुरस्यशिति। पारमेश्वरतंत्रे। ईश्वरउवाच। पश्चिमाभिमुखंलिंगंयोनिस्थंपरिकी
र्त्तितं। हृद्विंदुविन्दुसंयुक्तंस्वयंभ्वाराणावाचकं। इतरंचांतरालस्थंविसर्गार्थंतथापरं
मसृणपवनेचातर्येङ्गपीठप्रकीर्त्तितं। कंदंवगोलकाकारंतकामंविंदुरूपिणाम्। ब्र
ह्मरंध्रंतुनत्रैवकुण्डलाधारमंडले। पृथिव्यादीनिरंध्राणिसप्तद्वारांणाचकानिच। मूला

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

त्वं वं स्वं तत्त्वं कोदराः हृदयमध्यगं ॥ तदूर्द्ध्वे नादनामानं प्रधानं परिकीर्त्तितं ॥ कामरूपे
भवेच्छक्ति विसर्गमण्डलं प्रिये ॥ वंधं तस्याप्रवक्ष्यामि संविन्नित्यभ्रमन्ति यया ॥ आदौ
मूर्द्ध योगेन स्वाधारे योजयेत्पुनः ॥ गुदमध्यान्तरे योनिस्तामाकुंच्य प्रबोधयेत् ॥ भ्रम
द्योनिगतं ध्यात्वा कामं बन्धूकसंनिभं ॥ सूर्य्यकोटिप्रतीकाशं चंद्रकोटिसुशीत
लं ॥ तस्योर्द्ध्वे तु शिखासूक्ष्मा चिच्चित्रा पावकीकला ॥ तया सहितमात्मानमेकीभू
तं विचिन्तयेत् ॥ गच्छन्ती ब्रह्ममार्गेण लिंगत्रयक्रमेण तु ॥ अमृतं तद्विसर्गस्थं
परमानन्दलक्षणं ॥ उत्तं रक्तं स्वतेजाढ्यं धारापातैः प्रवर्षितं ॥ पीत्वा कुलामृतं दि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

वंऽथनरेवाविशोत्कृतं॥ ऽथनरेवाकुलंगच्छेत्मात्रायोगेन नान्यथा॥ साचप्राणास्समा
ख्याता अस्मिंस्तंत्रेमयोदिते॥ ऊर्द्ध्वशाद्धगतिःप्राणान्ध्वनिर्यस्मिन्प्रजायते॥ मा
मात्राजायतेभूयःउच्चारवशवर्त्तिनी॥ ऽङ्घातःप्रोच्यतेसोपिप्राणास्तत्पृश्यतेयदा॥
स्थवमस्यस्यमानस्यअहन्यहनिनिश्चयं॥ जरामरणदुःखोघैर्मुच्यतेभवबंधनात्
चतुर्विधातुयास्मृष्टिःयस्यांयोनौप्रवर्त्तते॥ ऽथनःप्रलीयतेयस्यांकालाग्न्यादिशिवां
तथा॥ योनिमुद्रापराह्येषाबंधस्तस्याःप्रकीर्त्तिता॥ तस्यास्तुबंधमात्रेणनत्वासिद्ध्यन्
ताधयेत॥ छिन्नारुद्धाश्चयेमंत्राःकीलितास्तंभिताश्चये॥ दग्धामत्ताःसिताद्दीनाम

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ बो० वि० ॥ ॥ ११० ॥

तिना लुप्तिरस्कृताः ॥ ऽदीक्षिता धर्मसंयुक्ता ग्रामाः संमूर्छिता हि ॥ मंत्रा वालास्तहवृद्धायौ-
द्धा यौवनगर्विता ॥ अरिपक्षे स्थिता ये च निर्वीर्याः सत्त्ववर्जिता ॥ तथांशकेन हीनाश्च खंड-
शः तथा कृताः ॥ विधिनानेन संयुक्ताः प्रभवंत्यचिरेण तु ॥ सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वे गुरुणा वि-
नियोजिताः ॥ यद्यदुच्चरते मंत्री मंत्ररूपं शुभाशुभं ॥ तत्तु सिद्ध्यत्यनायासात् शोधनान्निर्वं-
धनात् ॥ दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिंच्य सहस्रधा ॥ ततो मंत्रे ऽधिकारार्थमेषा मुद्रा प्र-
कीर्तिता ॥ ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ॥ नासौ लिप्यति पापेन यो निमुद्रा-
निबंधनादिति ॥ अथ चक्रामणितयोगोपयोगानि ॥ शिवयोगे ॥ मूलाधारे त्रि

॥ रम ॥ ॥ ११० ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

धावर्त्तं ब्रह्मचक्रं भगोपमं । तत्र कंदे ऽग्निनिभं ध्यायेदधःशक्तिमभीष्टदां । स्वाधिष्ठानं न
तच्चक्रं नवचतुर्दलाबुजं । तदेवोड्डियानं ध्यायेत् पश्चिमाभिमुखं शिवं । पंचावर्त्तं नाभि
चक्रं सर्पाकारं तडित्सन्निभां । तत्र कुंडलिनीं ध्यात्वादधःशक्तिं सुसिद्धिदां । अथो ऽमृतवासृप
त्राब्जयुक्तं हृच्चक्रमिष्टदं । तन्मध्ये कर्णिकां ध्यायेज्ज्योतिर्लिंगाकृतिं त्विषां । पंचमं कं
ठचक्रं च तत्राश्रुत्वच्चतुर्थके इडापिंगलयोर्ध्यायेत् सुषुम्नां मध्यसंस्थितां । षष्ठं च घंटि
कालिंगं मूलं तद्राजदंतकं । ध्यायेत्तु दशमद्वारं तत्र शून्यं सुसिद्धये । भ्रूचक्रं सप्तमं त्वेकं
नालकं नालकंदं स्वाकप्रदं । ध्यायेद्दिव्यशिखाकारं तन्मध्ये ज्ञानलोचनं । ब्रह्मरंध्रे ऽष्टमं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ब्रह्मरंध्रेऽष्टमं चक्रं निर्वाणाख्यं सुसूक्ष्मदं । तच्च जालंधरं ध्यायेत्सूक्ष्मं मोक्षप्रदं ततः । आ
काशबीजं नवमं प्रशस्तं त्रिकूटकं मूर्ध्नि गिरेश्चत्वरस्थे । ततोर्ध्वशक्तिं शुभदां सुरूपां
ध्यायेच्च साष्टार सरोजमध्ये इति । । शास्त्रांतरे । प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्यात्त्रिरावृत्तं भगाकृ
तिं । अपाने मूलकंदाख्यं कामरूपं च तज्जगुः । तदेव वह्निकुंडं स्यात्तत्र कुंडलिनी स्थिता
तां बीजरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्कां शक्तिरूपिणीं । स्वाधिष्ठाने द्वितीयं स्यात्स्वचक्रं तन्मध्यगं
विदुः । पश्चिमाभिमुखं लिंगं प्रवालांकुरसन्निभं । तत्रोड्डियानपीठं तु ध्यात्वाकर्षयेज्ज
गत् । तृतीयं नाभिचक्रं स्यात्तन्मध्ये भुजगी स्थिता । पंचावर्ता मध्यशक्तिश्चिद्रूपा विद्यु

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

राकृतिः ।। तां ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते ध्रुवं ।। चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधो
मुखं ।। ज्योतिरूपं च तन्मध्ये हंसं ध्यायेत् प्रयत्नतः ।। संध्यायतो जगत्सर्वं तद्वश्यं स्यान्नात्र
संशयः ।। पंचमं कंठचक्रं स्यात्तत्र वामे इडा भवेत् ।। दक्षिणे पिंगला ज्ञेया सुषुम्ना मध्य
तः स्थिता ।। तत्र ध्यात्वा शुचि ज्योतिः सिद्धीनां भाजनं भवेत् ।। षष्ठं च तालुका चक्रं घंटिका
स्थानमुच्यते ।। दशमद्वारमार्गं तद्राजदंतो च तज्जगुः ।। तत्र शून्ये लयं कृत्वा मुक्तो भवति
निश्चितं ।। भ्रूचक्रं सप्तमं विद्याद्बिंदुस्थानं च तद्विदुः ।। भ्रुवोर्मध्ये वर्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः
प्रमुच्यते ।। अष्टमं ब्रह्मरंध्रं स्यात्परं निर्वाणसूचकं ।। तं ध्यात्वा सूचिकाग्राभं धूमाकारं वि

॥यो॰ विं॰॥ उच्यते॥ तच्चनाडेपरंज्ञेयंमोक्षदंलीनचेतसां॥ नवमंव्योमचक्रंस्याद्द्वलैःषोडशभिर्युतं
॥११२॥ संविद्रूपाचतन्मध्येशक्तिःसूक्ष्मास्थितापरा॥ तत्रपूर्णागिरौपीठेशक्तिंध्यात्वाविमुच्यते॥ ऊ
र्ध्वशक्तिनिपातेनअधःशक्तेर्निकुंचनात्॥ मध्यशक्तिप्रबोधेनजायतेपरमंसुखमि
ति॥ एतन्मूलंत्रिपुरासारसमुच्चयेविस्तरेणोक्तंतथाहि॥ अथाधारपंकेरुहाण्यपत्र
वक्ष्येऽष्टमार्गान्तरस्थानिसंक्षेपतोऽहं॥ तदंभोजपत्रेस्थिताश्चापिदेवास्तदंभोजवर्णाभव
र्णाश्चतुर्भिःसमेतंदलैर्योगिगम्यंमहाश्चर्यभूतं॥ चतुर्ष्वत्रपत्रेषुदेवीनिबद्धाजलार्णा गु॰
दिवर्णान्तसंस्थैकवत्तान्वासविंदुनविंदुस्वभावान्स्मृताःस्फुरज्ज्योतिषोडाकिनीदेवता ११२

115

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

त्र ॥ मूलाधारे समनं तं व्यायोगात्स्तंभस्त्वो भात्तत्र क्रान्तिर्दर्दुरीव ॥ भूमित्यागः खेचरत्वं क
मेराणां रामेते मकुराः संभवंति ॥ कांतिप्रकर्षो वपुषोपि नादव्यक्तिः प्रदीप्तिर्जठरा
नलस्य ॥ लघुत्वमंगस्य निर्जिताक्षियाणां पटुत्वमारोग्यमदीनता च ॥ कृत्वा मनो निश्चल
मत्र मूलचक्रे नराः संततमादरेण ॥ भूतं भवच्चापि भविष्यदर्थं वदंति शास्त्राण्यपि चा
श्रुतानि ॥ विहायसश्चः कमनामनस्य वक्त्रांबुजं प्रीणितरंगसंगात् ॥ नदीयवक्त्रांबु
रुहोदरान्ते सरस्वती नृत्यति दिव्यरूपिणी ॥ अधिगम्य रसेंद्रमन्त्रसिद्धीनपि कालं च
विजित्य दुर्निवारं ॥ अजरामरतामवाप्य चान्ते परमानंदपदे सुदारमंते रकी भूतरणं वांभ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ऽऽतमखिलं जगन्नूवमासीदपूर्वं ज्योतिर्मूर्त्तिस्तदंतर्महितमहिमभूर्ल्लिंगरूपीबभूव ।। यरं
सिद्धाधिष्ठितान्मासकलसुरगुनः पद्मरास्येरुपेतः वउभिः कोट्योथदेवोस्वभयतिमिरध्वं
सहंसोमेहेशाः ।। श्रृंगंलिंगवपुर्भ्रतोदेवोद्विरंगेभवदतोपूर्वमुखंशिवस्मतुमहाकालस्व
योर्द्ध्वाननं ।। वक्त्रंदक्षिणाम्नाशुभ्रस्फटिकमौदेवः पिनाकीपुनः ।। पाश्चात्यंकनकंतरूपभगः
वान्वामास्यतस्याभवत ।। स्वाधिष्ठानसमाह्वयंरसदलैर्भूलैर्मूले ध्वजस्यांबुजंवान्वादित्यनि
भंदलोयरिगतैः रुक्मादितर्काक्षरैः ।। विद्युत्कांतिनमस्तकेभगवतोलिंगात्मनः भूलिनः स्य
नंयोगिवरेरागोवरमिदंवास्याधिपाराकिनी ।। इहस्वाधिष्ठानेनिहितनिजचेतालयवशा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

द्रमदानदोषात्स्तिमितहृदयः साधकवरः समेतांगो नंगः क्षितितलगतानां मृगदृशां स्मरस्मेरापांगै
रमयति गणांकांतिकलितः ॥ ५ ॥ इह वेत्ति निध्यायमानः संस्वं विविधं वा श्रुतशास्त्रजालमनुद्वेषः ॥ ६ ॥ अवधृ
तजरामयः समर्थः सुचिरं जीवति वीतमृत्युभीतिः वपुषोः शुचिभाजनस्य शश्वत्स्मरमोन्मशुद्धिमि
हातनोति पुंसां शरदिंदुदीप्तिलवस्य देहे दृढसक्तोघनतां वशीनरश्मिः ॥ ७ ॥ वलितसहसा महारसेंद्रक
मलालोकनतो वियत्स्तरो जातः ॥ उद्धयेविविनिवारयंति सन्तोननुधीरा पुरुषोत्तमा मनास्ते ॥ ८ ॥ मदधौत
कटोमहाजेंद्रो वशतामेति यथा शनैरुपायात् ॥ ९ ॥ वलावानिह वैसुधाकरोसौ क्रमरुद्धः स्ववशोस्थ
स्य वशं ॥ १० ॥ एतस्मिन्कुलिशाज्ज्वयोगनिरता शदैलयो जायते वा गादीन्द्रियदंतिनां लयवशात्तं -

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ या॰वि ॥ विन्निर पूर्जितान्तर्ह्रीं महारसद्रवजुष्टां रागां वचेनोलपादाविर्भा चद्रपैत्यसंदसहजानंद स्व
॥ ५८ ॥ लिंदूदय ॥ नाभिस्थं मणिपूरकं दशदले नीलाजनाभैर्युतं तत्राग्ने स्व ॥ दशाक्षरैर्दलगतैर्विन्दूल्ल
स्पाल के: ॥ ताकिमासमधिष्ठितं चसततं ध्यानान्नराः केवलं वह्ण्याकर्षणानिर्विषीकरणपू
क्षोभादिकं कुर्वते ॥ स्थानेस्मिन्निहितात्मनः सुहृतिनः पानानलसिद्धिः परासद्य ॥ स्याप्रतिमस्यसा
धनमपिस्यादीप्सितं च क्षितौ रूपं भूमिविवर्जनं परपुरे शक्तिः प्रवेशंतु जराहानि श्चाखिलदुःख
रोगशमनं कालस्य वावंचनं हृदयसारसेद्रुगोपसं ध्यायन सिंदूरसुवर्णाभज्वं ॥ तदनाहतमि ॥ गुरु ॥
त्युक्तानिसंतोरविविसंस्थे रूपशोभितं दले श्व ॥ कोधीशाद्यैर्भैरवैर्भानुसंख्यैर्दंठोपेतैर्मण्डितं चंडवी- ॥ ११८ ॥

३५७

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

जेयैः ॥ तत्काकिन्याधिष्ठितं दिव्यज्ञानत्वाद्देव्याहंसेनापि देवेन शश्वत् ॥ एतस्मिन्सततं निवि
ष्टमनसः स्थाने विमाने स्थिताः स्रुभ्यं स्फुरद्रूपकांतिकलिता दिव्यस्त्रियो योगिनः ॥ ज्ञानं चा
प्रतिमं त्रिकालविषयं क्षोभप्रसरस्य श्रुतिर्दूरादेव च दर्शनं च स्वमतिः ॥ स्याद्योगिनीमेलनं ॥ विशु
द्धाख्ये कंठकमलमथ धूम्राभिर्विभिन्नं तत् श्रीकंठादिस्वरपरिगतैः षोडशदलैः ॥ इह स्थाने
शाकिन्यतुलनिजशक्तिर्भगवती स्थिता नित्यं देवी शरणागतभवाग्निप्रशमनी ॥ अभ्यासयोगा
दिह संनिविष्टं स्वान्तस्य शश्वन्नरपुंगवस्य ॥ समर्थता स्यादनधीतशास्त्रे सर्वार्थतमः स्याद्
उद्घातनेऽस्मिन् ॥ स्थाने च संस्कृतमनामनुष्यस्त्रिकालदर्शी विगताधिरोगजित्वा जरां स ज

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो·वि
११५

ननीलकेशः क्षितौ चिरंजीवति वीतमन्युः॥ इहस्थानेचित्तंसततमवधायाब्जपवनोयदिक्रु
द्धेयोगीकलयतिसमस्तंत्रिभुवनं॥ नचब्रह्माविष्णुर्नचहरिहयोनैवस्कमणिगास्तदीयंसाम
र्थ्यंशमयितुमलंनापिगरापः॥ आज्ञानामभ्रूयुग्ममध्येदलयुगमोपेतंशारदचंद्रमयूखाभं॥
ह्याकिन्युक्ताज्ञापिचरेवादलयुगमेवर्णौवंत्यौविंदुयुतौसंस्मरणीयौ॥ ध्यानयोगनिरतस्यजा
यतेपूर्वजन्मकृतकर्मणांस्मृतिः॥ अत्रविंदुनिलयेचतूरंतोदर्शनश्रवयोःसमर्थ्यते॥ इहसंनि
हितस्वचित्तवृत्तिःप्रतिमायाःप्रतिजल्पनंकरोति॥ गमनंचनरःपुरेपरेषांपुनरुत्थापनमप्यथो
मतस्य॥ निरालंबामुद्रांनिजगुरुमुखैनैवविदितामिहस्थानेवध्यास्थिरनिहितधीःसाधककव

गुरु
११५

र॥ सदाभ्यासात्मज्ञपन्नरमनिलयानन्तर रविलासकुं श्रेणी विहारपि पद्मसुहृन्नामधिपतिं ॥ ब्र
ह्मोरांसुरसंदवादितपदद्वंद्वमुकुंदं तथाशंभुं देवनिकायनायकमपि प्रेतनाथिपं वारिपं ॥ अग्न्याव
द्रिमपि प्रभुं श्वपवनं ताश्वचयक्षीस्वरं गंधर्वानपि किन्नरानपि गणोः सिद्धान्सुसिद्धानपि ॥ य
क्षान्नाग्समपुंगवानपि मुनीन्दिव्यांश्चभव्यानपि जीनन्त्रः कान्निकल्लोकल्लापकल्लितान् विद्या
धरान्मातरं ॥ रंगोत्तुंगतरंगसंगतजलां स्वर्लोककल्लोलिनीं योगीपश्पतिदुग्धसागरस
विंतं चापि हि मांचलं ॥ उत्तुंगपीवरपयोधरनम्रकंम्रदिव्यांगमंगजमतंगजमंदयानं ॥ उद्दामि
वह्नियुगलं च कैतैराशावलोलेक्षणां विमरम्भपरसांतथैव ॥ समुत्तुंगैः शृंगैः स्थगितगगा

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥यो॰वि॥
॥११९॥

नाभोगललिताःश्च स्नानारत्नाकलितकटकान्भूधरवरान् ॥ कुरंगैः सारंगैरपि च रमणीयां
वनभुवं तथा गुर्वीसुर्वामपि च विविधवृक्षैश्च सच्छिन्नां ॥ नरंगैरुत्तुंगैरपि मकरमातंगनिकरैः क
रालानाभीरैरपि जलधरैर्भूधरवरैः ॥ तथापारं वारान्निधिमपरसरितो वारिभरिता स्सहंसालीपा-
लीमप्यब्जसरसां सारसजुषां ॥ एतस्मिन्परमाद्भुताव्ययमहानन्दैककंदे परे स्वान्ते संगमतां मनः
स्थिरमतिः संयोजयेन्मुद्रया योगी तन्मयतामुपैति न शनकैः श्वेते निरालंबया पश्यां नैजमहासु
खलयवशाद्दिविर्भवत्यांतरं ॥ लीने चेतसि तत्र विश्वनिलयवद्धारिवाचौ करागारुआपन्नेत्तदनन्त
रं च विलसद्रूपाइद्दी पांकुराः ॥ वालस्येव दिवाकरस्य वद्दलोग्यो ततेयद्या भूगगनान्तरालविर

॥गुरु॥
॥११९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

सज्योत्स्नासपत्नं स्मर ॥ नित्यानंद इति प्रियः पतिरिति श्रीवासुदेवः पुमानात्मेत्युच्यत इत्यचिंत्य
महिमा योगीयते योगिभिः ॥ स्थानेस्मिन्परमे स एव भगवान्व्यक्तो भवत्यव्ययः साक्षी रागउरिवान्न
रान्तरगतश्चांद्रार्कयोर्मंडले ॥ विश्वस्यायतनं स्मर ध्रुव भगवतः स्थानं तदेतत्पदं यद्वारोग्यसमीरणोसु
ष्ठतिनः प्राणाप्रयाणे नराः ॥ दिव्यं तत्परमं पुराणपुरुषं वेदांतवेद्यं कविं विश्वाद्यं प्रविशंतिसं
ततमहानंदैकदंपभुं ॥ सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्ताद्धो वज्रमार्गान्तर्किंजल्कपुंजं ॥ कुरंगेरा
हीनस्त्रिधांगस्थदंतःस्फुरद्रश्मिजालैः सुधांशुः समास्ते ॥ तदंतर्गतं ब्रह्मरंध्रं सुसूक्ष्मं यदाधार
भूतं सुषुम्नाग्रवाच्यं नाड्याः ॥ तदेतत्पदं दिव्यमत्यंतगुह्यं सुरैरप्यगम्यं सुगोप्यं प्रयत्नात ॥ एतत्के

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

लासंज्ञं परमकुलपदं विंदुरूपी स्वरूपीयश्चास्ते देवदेवो भवभयतिमिरध्वंसहंसो महस्रः ।।
भूतानामाद्विभूतो रसविसरसितां संततामंतरंगैः सो धीधारां विमुंचन्नभिमतफलदो योगि-
नां योगगम्यः ।। स्थानं स्यास्यज्ञानमोहेरणान्नृणां संसारेस्मिन्संभवो नैव भूयः ।। भूतग्रामं संतता-
भ्यासयोगात्तं नूनं हंतुं स्याच्छक्तिः समग्रा ।। स्थाने परे हंसनिवासभूते कैलासनाम्नीह निधाय
चेतः ।। योगागतव्याधिरधः [illegible] नाडिवाध[illegible]रंजो वनि [illegible] ।। स्थानेस्मिन्क्षयवृद्धिभा-
वरहितानित्योदिता [illegible] दित्या [illegible] प्रभाशशमृतः सास्ति कला [illegible] ।। बालाग्रस्य-
विरखडितस्य [illegible] भागेन चैकेन यासूक्ष्मत्वात्स दृशी निरंतरगलत्पीयूषधाराधरा ।। ए:

१२०

तस्याः परतः स्थिता भगवती भूताधिदैवाधिपा निर्वाणाख्यकलार्द्धचंद्रकुटिला सा योऽस्यां
न्तर्गा । वालाग्रस्य सहस्रधा विदलितस्यैकेन भागेन या सूक्ष्मत्वात्सदृशी त्रिलोकजननी याद्वा
दशार्कप्रभा । निर्वाणाख्यकलायदेपरिगता निर्वाणशक्तिः परा कोट्यादित्यसमप्रभा तिग्म
ह्ना वालाग्रभागस्यया । कोट्यंशेन समा समस्तजननी नित्योदिता निर्मला नित्यानंदप्रद
लेकु निगलत्प्राणा निरालंबना । ४ तस्याः परतः परात्परतरं निर्वाणशक्तेः पदं शैवं शाश्वतम
प्रमेयममलं नित्योदितं निःक्रियम् । तद्विष्णोः पदमित्युशंति सुधियः केचित्पदं ब्रह्मणः
: केचिद्धंसपदं निरंजनपदं केचिन्निरालंबनं आरोप्यारोप्यशक्तिकमलजनिलयात्मना

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो·वि॥
॥११८॥

साकंमेवस्थाने ष्वाज्ञावसानेष्ववहितहृदयश्चिंचयित्वा कंमेरा॥ नौन्त्रा नादावसानं:
रवगामक्लमहाम प्रपयां नरस्या ध्यायेद्वैन स्वरूपां समभिवर्षितफलप्रादपि शक्ति मापा:
म॥ साक्षा ह्या श्वार सार्भगगानगतमहा पद्म:॥ सद्य स्यहंसा स्पीत्वादि व्यामतं तो घंघुनरपिचवि
शिन्म ध्याद्देशकुलम॥ वंके चंके कंमेरामनुरक्ष विसरैस्तर्पयेद्देवतास्ता हाकिन्या श्या: कमल
जदलगान्तर्पयेत्कुंडलीनांकु थषट्कर्माणि॥ हठप्रदीपिकायां॥ धौती बस्ती तथा नेती त्राटकं:
नौलिकं तथा॥ कपालभाती चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥ कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशो ध
नकारकं॥ विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवै॥ अथ धौती॥ चतुरंगुलविस्तारं ह

॥ गुरु॥
॥११८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

स्तपंचदशायतम्‌ ॥ गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्‌ ॥ पुनः प्रत्याहरेच्चैतदभ्यासाद्धौत
कर्मवित्‌ ॥ कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ॥ धौतीकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संश
यः ॥ अथ वस्ती ॥ नाभिदघ्नजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः ॥ आधाराकुंचनं कुर्यादभ्याः
साद्वस्तिकर्मवित्‌ ॥ गुल्मोदरं चापि वातप्लीह पित्तकफोद्भवान्‌ ॥ वस्तिकर्मप्रभावेन वाध्यंते स
कलामयाः ॥ धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादं दद्याच्च कांतिं दहनप्रदीप्तिं ॥ अशेषदोषोप
चयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥ अथ नेती ॥ सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्र
वेशयेत्‌ ॥ मुखान्निर्गमयेत्साहि नेती सिद्धैर्निगद्यते ॥ कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायि

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नी। जत्रूर्द्ध्वजातरोगाघ्राजरयत्याशुनेतिर्वित। अथत्राटकं। निरीक्षेन्निश्चलदृशासूक्ष्मंस
माहितः। अश्रुपातनपर्यन्नमार्यैस्तत्राटकंमतं। मोचनंनेत्ररोगाणांतंद्रादीनांकपाटकं। य
त्नतस्त्राटकंगोप्यंयथाहाटकपेटकं॥ ॥अथनौली॥ ॥अमंदावर्तवेगेनतुन्दंसव्यापसव्यतः
योः। नतांसोभ्रामयेदेषानौलीयोगैप्रचक्षते। मंदाग्निसंदीपनपाचनाग्निसंधापिकानंद
करीतथैव। अशेषदोषामयशोषणीचहठक्रियामौलिरियंहिनौली। ॥अथकपाल
भाती। भस्त्रेवलोहकारस्यरेचपूरौससंभ्रमौ। कपालभातीविख्याताकफदोषविशो
षिणी॥ ॥अथमुद्रा॥ ॥पवनयोगसंग्रहे॥ महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्चखेचरीश्च

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

क्तिचालो मूलबंधश्चोड्डियानं ततः परं ।। जालंधराभिधो बंधो विपरीतकरणीस्तथा इति ।। ।।
हठप्रदीपिकायां ।। सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।। सर्वेषां योगतंत्राणां त-
था धारो हि कुंडली ।। सुप्ता गुरुप्रसादेन बोधिता सुखदा भवेत् ।। तदा सर्वाणि पद्मानि
भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ।। प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।। तथा चित्तं निरालंबं तथा
कालस्य वंचनं ।। तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं ।। ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्या-
सपरो भवेत् महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ।। उड्डियानं मूलबंधो बंधो जालंधरा-
भिधः ।। करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनं ।। एतद्धि मुद्रानवकं जरामरणवर्जि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तं ॥ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं ॥ दुर्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ गो
पनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं ॥ कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ अथ महा
मुद्रा ॥ स्कंदपुराणोक्ता भवनेनाडिजालस्य घटनं चंडसूर्ययो ॥ रसानां शोषणं सम्यक्म
हामुद्राभिधीयते ॥ ईश्वरप्रोक्ते ॥ महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तंत्रेस्मिन्मम वल्लभे ॥ यां प्राप्य
सिद्धकाः सिद्धिं कपिलाद्याः पुरोगता ॥ अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरं ॥ गुरूपदेशतो
योनिं गुदमेढ्रांतरालगां ॥ सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन तु ॥ नवद्वाराणि संय
म्य चिबुकं हृदयोपरि ॥ चित्तं चतुःपथे दत्वा प्राणमेवाधु धारयां ॥ महामुद्रा भवत्येषा स

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

र्वंतंचैसुगोपिता॥ वामांगेनसमभ्यस्य दक्षांगेनाभ्यसेत्पुनः॥ प्राणायामंसमंकृत्वायोगी
नियतमानसः॥ मुद्रामिमांतुसंप्राप्य गुरुवक्त्रात्सुगोपितं॥ अनेनविधिनायोगीसंय
भाग्योपिसिध्यति॥ सर्वासामेवनाडीनां चालनंबिंदुधारणां॥ जारणांतुकषायस्यपातक
कानांविनाशनं॥ कुंडलीतापनंवायोर्ब्रह्मरंध्रप्रवेशनं॥ सर्वरोगोपशमनंजठराग्निविव
र्धनं॥ वपुषःकांतिममलां जरामृत्युविनाशनं॥ वांछितार्थबलंसौख्यमिंद्रियाणांच
मारणं॥ एतान्युक्तानिसर्वाणिमार्गारूढस्ययोगिनः॥ भवेदभ्यासतोवश्यंनात्रकार्या
विचारणा॥ गोपनीप्रयत्नेनमुद्रेयंसुरपूजिता॥ यांतुप्राप्यभवाम्भोधेः पारंगच्छंति

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥यो॰चि॥
॥१२१॥

योगिनः॥ मुद्राकामदुघाख्येषा साधकानां मयोदिता॥ गुप्ता चारेण कर्त्तव्या न देया यस्य कस्य
चित्॥ इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते महाक्लेशायते दोषा जीर्यन्ते मरणादय
ः॥ महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः इति॥ हठप्रदीपिकायां॥ यथा दंडाहतः सर्पो दं
डाकारः प्रजायते ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहजा भवेत्॥ पादमूलेन वामेन योनिं
संपीड्य दक्षिणां॥ पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखं॥ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वा
युमूर्द्धतः॥ तथा सो मरणावस्था हरते विप्रदा श्रुयं॥ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेपि
नीरसाः॥ अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति॥ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मप्लीहप

॥गुरु॥
॥१२१॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

रोगस्मा ॥ नस्यदोषाः क्षयं यांति महामुद्रां चयोभ्यसेत् ॥ ॥ अथ महाबंधः ॥ ईश्वरप्रोक्ते ॥
योन्याः प्रसारितः पादो विन्यस्यतमुरूपरि ॥ गुदयोनिं समाकुंच्य नीत्वा चापानमूर्द्धगं ॥
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणामधोमुखं ॥ बंधयेदूर्द्धगत्यर्थं प्राणापानौ यः सुधीः ॥
कथितोयं महाबंधः सिद्धिमार्गप्रदायकः ॥ नाडीगलद्रसव्यूहं मूर्द्धनयति योगिनः उभाभ्यां
साधयेत्पद्भ्यां एकैकं सुप्रयत्नस्थितः ॥ भवतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत्
राजदंतद्वयं तत्र जिह्वया बंधयेदिति ॥ भवेदभ्यासतो वायुः सुषुम्णामध्यसंगतः ॥ अने
नवपुषः कांतिर्दृढं बंधोस्थिपंजरः ॥ संपूर्णहृदयो योगी भवंत्येतानि योगिनः ॥ बंधेना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

नेनयोगीद्रःसाधयेत्सर्वमीप्सितं ॥ अपानप्राणयोरैक्यंकृत्वात्रिभुवनेध्रुवे ॥ हठप्रदीपि
कायां ॥ पार्ष्णिंवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनियोजयेत् ॥ वामोरुपरिसंस्थाप्यदक्षिणं
चरणंतथा ॥ पूरयित्वामुखेवायुंहृदयेचिबुकंतथा ॥ निःपीड्ययोनिमाकुंच्यमनोमध्ये
नियोजयेत् ॥ रेचयेच्छनैरेवमहाबंधोयमुच्यते ॥ अयंखलुमहासिद्धिप्रदायकः ॥ का
लपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥ अयंतुसर्वनाडीनामूर्द्ध्वगमनरोधकः ॥ त्रिवे
णीसंगमधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः ॥ ॥ अथमहावेधः ॥ रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरु
षंविना ॥ महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ ॥ महावेधस्थितोयोगीकृत्वापूरक

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मिकधीः॥ वायूनांगतिमावृत्यनिभृतंकंठमुद्रया॥ समहस्तयुगोभूमौस्फिचौसंता
डयेच्छनैः॥ पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यगः॥ सोमसूर्याग्निसंधानंजायतेचा
मृतायते॥ मृतावस्थासमुत्पन्नाततोमृत्युभयंकुतः॥ महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदा
यकः॥ वलीपलितवेपघ्नःसेव्यतेसाधकोत्तमैः॥ एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्युविनाशनं
॥ वह्निवृद्धिकरंचैवह्यणिमादिगुणप्रदं॥ अष्टधाक्रियतेचैवयामेयामेदिनेदिने
पुण्यसंभारसंधायिपापौघभिदुरंसदा॥ सम्यक्शिक्षावतामेवस्वल्पंप्रथमसा
धनैः॥ ईश्वरप्रोक्तं॥ महावेधस्थितोयोगीकुक्षिमापूर्यवायुना॥ स्फिचौसंताडये

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

छिद्रान्वेषोयं कीर्त्तितो मया ॥ वेधेनानेन संविद्धवायुना योगिपुंगवः ॥ ग्रंथीन्सुषुम्णा
मार्गेणाक्रम्यारं ध्रं भिनत्यसौ ॥ यः करोति सदाभ्यासमहावेधं सुगोपितं ॥ वायुसिद्धिर्भवे
त्तस्य जरामृत्युविनाशनं ॥ चक्रमध्ये स्थिता देवाः कंपंते वायुताडनात् ॥ कुंडल्यपि महा
माया कैलासे संविलीयते ॥ तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥ एतत्त्रयं प्रयत्नेन
चतुर्वारं करोति यः ॥ षण्मासाभ्यंतरे मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ एतत्त्रयस्य माहात्म्यं सि
द्धो जानाति नेतरः ॥ यज्ज्ञात्वा सिद्धयः सर्वे सिद्धाः स्युः किंचिन्मेधिरे चिरं ॥ गोपनीयं प्रयत्ने
न साधनं सिद्धिमिच्छता ॥ अन्यथा च न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निर्णयः ॥ अथ खेचरी

॥गुरु॥
॥१२२॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

योगबीजे ॥ वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं ॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनांबरलक्षणमि-
ति ॥ हठप्रदीपिकायां ॥ छेदनचालनदोहैः जिह्वां संवर्द्धयेत्तावत् ॥ यावदियं भ्रूमध्यं स्पृशति
तदा खेचरीसिद्धिः ॥ कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥ सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योम-
चक्रं तदुच्यते ॥ रसनामूर्द्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति ॥ विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्यु-
जरादिभिः ॥ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्द्ध्वतः ॥ न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्यालिंगितस्य
च ॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्च हुताशनं ॥ व्रजत्यूर्द्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया
॥ स पुनर्द्विविधो बिंदुः पांडुरो लोहितस्तथा ॥ पांडुरं शुक्रमाख्यातं लोहिताख्यं महारजः

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो·चिं ॥
॥ १२८ ॥

सिंदूरसनिभं वीजं रविस्थाने स्थितं रजः ॥ शशिस्थाने स्थिते विंदुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभं ॥
विंदुः शिवो रजः शक्तिर्विंदुरिंदु रजो रविः ॥ याति विंदोः सहैकत्वं भवेद्दिव्यवपुस्तदा ॥
शुक्लं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतं ॥ तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित ॥५
चित्रायतंत्रे रागां शुक्लं शुक्लायतंत्रं च जीविते ॥ तस्मानि न च शुक्लं चरभसीयं प्रयत्नतः ॥
पातालायवादियति शिरवरैर्मस्मूलनदस्ति नः स्वचे तत्सुवदति सुधीः संमुरेवं निम्नगा
॥ चउलस्यारं स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नरा रागांतं व धीयात ॥ स्वकररामस्दानास्थाक
यसिद्धिः ॥ इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तीव दीपकः ॥ नित्यं सोमकलापूर्णं देहं देहीन सं

॥ अ ॥
॥ १२८ ॥

वति॥रसनांवेशयेदूर्द्ध्वंपिवेत्सुधापितंजलं॥गोमांसभक्षयेन्नित्यंपिवेदमरवारुणीं॥कु-
लीनंतमहंमन्येनेतरान्कुलघातकान्॥गोशब्देनोदिताजिह्वातत्प्रवेशोहितालुनि॥गो-
मांसभक्षणंतत्तुमहापातकनाशनं॥जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितःखलु॥चं-
द्रात्स्रवतियस्सारंसास्यादमरवारुणी॥एकंसृष्टिमयंवीजंएकामुद्राचखेचरी॥ए-
कोदेवोनिरालम्बएकावस्थामनोन्मनी॥नासनंसिद्धसदृशंनकुंभकेवलोपम॥न-
खेचरीसमामुद्राननादसदृशोलय॥मूर्द्ध्नःषोडशपत्रपद्मगलितंप्राणादवाप्तंहठा-
दूर्द्ध्वास्योरसनांनियम्यविवरेशक्तिंपरांचिंतयन्॥तत्कल्लोलकलाजलंचविमलंजि-

॥यो॰चिं॰॥
॥१२५॥

हाकुलंयः पिवेन्निर्दोषः समरगालकोमलवपुर्योगीचिरंजीवति ॥ चुंबंतीयदिलंविकाग्र
मनिशंजिह्वारसस्यन्दिनीसक्षारकटुकाम्लदुग्धसदृशंमध्वाज्यतुल्यंयदा ॥ व्याधी-
नांकहरणंजरांतकरणंशस्त्रागमोद्धारणंतस्यस्यादिहसिद्धिरष्टगुणितासिद्धांग-
नाकर्षणं ॥ स्कंदपुराणे ॥ कपालकुहरेजिह्वाप्रविष्टाविपरीतगा ॥ भ्रुवोरन्तर्गताद-
ष्टिर्मुद्राभवतिखेचरी ॥ चित्तंचरतिखेयस्माज्जिह्वाचरतिखेगता ॥ तेनैषाखेचरीना
ममुद्रासिद्धैर्निषेविता ॥ यावद्बद्धानभोमुद्रातावद्बिंदुर्नगच्छति ॥ यावद्बिंदुःस्थिरोदे
हेतावत्कालभयंकुतः ॥ पीड्यतेनसरोगेणनचलिप्यतकर्मणा ॥ वाध्यतेनसकालेन-

॥गुरु॥
॥१२५॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

न्येयोमुद्रां वेत्ति खेचरीं ॥ रसनां तालविवरे निधायोर्द्ध्वमुखे मते ॥ पिवेन्निर्जरतां गच्छेत्सरा
मासान्नात्र संशयः ॥ ऊर्द्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥ मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं
जयति योगवित् ॥ संपीड्य रसनाग्रेण राजदंतबिलं महत् ॥ ध्यात्वामृतमयीं देवीं षण्मा
सेन कविर्भवेत् ॥ अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरात् ॥ ऊर्द्ध्वं प्रवर्त्तते रेतो ह्यणिमा
मादिगुणोदयं ॥ नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥ तक्षकेणापि दष्टस्य विषं
तेन न च सर्पति ॥ दत्तात्रेय ॥ अतः कपालविवरे जिह्वां व्यावृत्य चार्पयेत् भ्रूमध्ये दृष्टिरप्ये
षा मुद्रा भवति खेचरी ॥ न रोगो मरणं तस्य न च निद्रा क्षुधा तृषा ॥ न च मूर्छा भवेत्तस्य यो

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मुद्रां वै निरवचरामिति ॥ ईश्वर प्रोक्त ॥ तं विकोर्ध्वं स्थितेमन्नौ रसनां विपरीतगां ॥ संयो-
जयेत्प्रयत्नेन सूधाकूपे विचक्षणा ॥ मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः ॥ निरन्त-
र कृताभ्यासः पीयूषं प्रत्यहं पिबेत् ॥ तेन विग्रह सिद्धिः स्यान्मृत्युमातंगकेशरी ॥ मुद्रैषा-
खेचरीयस्य सुस्थिता स्यादतंद्रिता ॥ शातकुम्भगतेनापि क्षराद्यं मन्यते हि स इति ॥ अथ
मूलबंधः ॥ पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयंत्रितं ॥ बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सम-
भ्यसेत् ॥ कथितोयं मूलबंधो जरामरणनाशनः ॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरी-
षयोः ॥ वंध्येनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिध्यति ॥ सिद्धायां योनिमुद्रायां किं न सिद्ध्यति भूत-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ले॥ वंधस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानिलः॥ पद्मासनस्थितो योगी भुवमुत्सृज्य वर्तते
॥ सुगुप्ते निर्जने देशे वंधमेनं समभ्यसेत्॥ संसारसागरं तर्तुं यदीच्छेद्योगिपुंगवः इति॥ ह
ठप्रदीपिकायां॥ पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं॥ अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य मूलवंधो
यमुच्यते॥ अधोगतमपानं च ऊर्द्ध्वं कुरुते हठात्॥ आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलवंधं तु यो
गिनः॥ योगवीजे॥ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात्॥ वारं वारं यथा चोर्द्ध्वं समा
याति समीरणः॥ प्राणापानौ नादविन्दू मूलवंधेन चैकतां॥ गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो ना
त्र संशयः॥ अपाने चोर्द्ध्वगे जाते संप्राप्ते वह्निमंडले॥ तथानलशिखा दीर्घा वर्द्धते वायुनाह

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ता॥ ततो वन्नौ वह्न्यपानौ प्राणमुक्तस्वरूपकौ॥ तेनात्यन्तःप्रसुप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तः
था॥ तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते॥ दण्डाहतभुजंगीव निश्वितं ऋजुतां व्रजेत
॥ विलं प्रविष्टेव तथा ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत्॥ तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्त्तव्यो योगिपुं
गवैः॥ अथ उड्डियानबंधः॥ योगबीजे॥ बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः॥
तस्मादुड्डियानोऽयं योगिभिः समुदाहृतः उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखग
गः उड्डियानं तदेव स्यान्मूलबंधोऽभिधीयते उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्द्ध्वं समाचरे
तड्डियानोह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी॥ उड्डियानं तु सहजं गुरुणा कथितं यथा॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणायते ॥ नाभेरूर्द्ध्वमधोवापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ षण्
मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ हठप्रदीपिकायां ॥ सति वज्रासने पादौ कराभ्यां
धारयेद्दृढं ॥ गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ पश्चिमं तानमुदरं कारयेद्बुद्धिचिबु
कहृदि ॥ शनैः शनैर्यथा प्राणास्तुंदसंधिं न गच्छति ॥ सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्यु
ड्डियानकः ॥ उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् इति ॥ ईश्वरप्रोक्तः ॥ नाभेरू
र्द्ध्वमधश्चापि तानं निर्भरमाचरेत् ॥ उड्डियानो बंध एष सर्वदुःखौघनाशनः ॥ नित्यं
यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ॥ तस्य नाभेर्विशुद्धिः स्यात् येन सिद्धो भवेन्मरुत्

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ षरामासमभ्यसेद्योगी मृत्युं जयति न क्वचित ॥ तस्यादराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिश्च
जायते ॥ अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य प्रजायते ॥ रोगाणां संक्षयश्चापि योगिनो भ
वति ध्रुवं ॥ गुरोर्लब्ध्वा प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणः ॥ निर्जने तु स्थिते देशे वंधंप
रमदुर्लभमिति ॥ अथ जालंधरबंधः ॥ बध्वा गलशिरोजालं हृदये चिवुकं न्यसे
त् ॥ वंधो जालंधरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥ नाभिस्थवह्निर्जंतूनां सहस्रकमः
लच्युतं पिवेत्पीयूषं रसवत्तदर्थं वंधयेदिदं ॥ वंधेनानेन पीयूषं स्वयं पिवति वुद्धिः
मान्यकः ॥ अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छतेति ॥ योगवीजे ॥ कंठमाकुं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

च्याहृदयेस्थापयेद्दृढमिष्ठया ॥ बंधो जालंधराख्योयममृताव्ययकारकमिति ॥ हठ:
प्रदीपिकायां ॥ बध्नाति हि शिरोजालमधोगामिनभोजलं ॥ ततो जालंधरो बंध: कंठदु
खौघनाशन: ॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥ न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायु: प
कुप्यति ॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं ॥ बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धनिषे:
वितं ॥ सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुरिति ॥ अथ विपरीतकरणी ॥ हठयोगे:
॥ नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मक: ॥ अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये च
चंद्रमा: ॥ वर्षत्य: धोमुख श्चंद्रो ग्रसत्यूर्द्ध्वमुखो रवि: ॥ करणं तच्च कर्तव्यं येन सा प्राप्यते

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥यो॰चिं॰॥ ॥१२६॥

नेसुधा ॥ विशुद्धे परमे चक्रे रुध्वा सोमकलामृतं ॥ तन्मार्गेणाहृतं याति कवचयित्वाऽखरं रवेः ॥ अमृ
तं कंदरे कृत्वा नासांते शिखरे कस्मात् ॥ स्वयमुत्थापितं याति कंचयित्वाऽखरं रवेः ॥ वह्निं सोमक
लाजलं च विमलं कराठस्थलादूर्ध्वतो नासांतं शिखरे रसा याति गगनं धारन्नतः सर्वतः ॥ ऊर्द्ध
स्थोऽपि संनिपत्यानितरामुत्तानपादः पिवेदेवं यः ॥ कुरुते जितेंद्रियश्च यो नैवास्ति तस्य क्षयः
॥ हठप्रदीपिकायां ॥ यत्किंचित्स्रवते चन्द्राद् अमृतं दिव्यरूपिणः ॥ तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडोऽन्व
नाश्रितं ॥ तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं ॥ गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥
ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥ ॥द

॥गुरुः॥ ॥१२६॥

132

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नाये ॥ ऊर्द्ध्वभोजधरश्चन्द्रस्तत्‌ यथाप्रशामसाकृते ॥ अधःशिरश्चोर्द्ध्वपादः क्षणां स्यात्प्रथमे दि-
ने ॥ क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥ वलितं पलितं चैव षण्मासार्द्ध्वं न दृश्यते
याममात्रं च यो नित्यं अभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनं
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साकृते घृते ॥ अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहं करोति वै ॥ अ-
थ शक्तिचालनं ॥ ईश्वरप्रोक्ते ॥ आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढं ॥ अपानवा-
युनाकृष्य वनाहकुं चयेद्विमात् ॥ शक्तिचालनमेवेह्निप्रापहं यः समभ्यसेत् ॥ अप-
ग्निवृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनं ॥ विहाय विद्राअजगीस्वयमूर्द्ध्वं भवेत्खलु ॥ त-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो· चिं· ॥
॥ १२० ॥

स्मादभ्यसनं कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥ यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमु
त्तमं ॥ येन विग्रहसिद्धिः स्यादणिमादिगुणप्रदा ॥ गुरूपदेशविधिना तस्य मृत्युभ
यं कुतः ॥ मुहूर्तद्वयपर्यन्तं विधिना शक्तिचालनं ॥ वज्रासनगतो नित्यं मासार्द्धं तु स
मभ्यसेत ॥ वायुना ज्वलितो वह्निः कुंडलीं दहते निशं ॥ संतप्ता साग्निना नाडीचश॰
क्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी ॥ विशते वज्रतुंडे न सुषुम्णावदनांतरे ॥ वायुना वह्निना सा
र्द्धं ब्रह्मग्रंथिं विभिद्य सा ॥ विष्णुग्रंथिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रंथौ च तिष्ठति ॥ ततस्तु कुंभ
केनाढं पूरयित्वा पुनः पुनः ॥ भिद्यत्ते ग्रंथयावशीतप्लोहशाल्नाकया ॥ तथैव षट्

॥ गुरु ॥
॥ १२० ॥

वङ्गोस्याद्ग्रंथिभेदस्तु वायुना ॥ पिपीलिकायथालग्नाकंडूस्तत्रप्रवर्त्तते ॥ सुषुम्नायांत-
थाभ्यासात्सततंवायुनाभवेत् ॥ रुद्रग्रंथिंततोभित्वाततोयातिशिवात्मकमिति ॥ हठ
योगे ॥ उद्घाटयेत्कपाटंतुयथाकुंचिकयाहठात् ॥ कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारंविभे
दयेत् ॥ येनद्वारेणगंतव्यंब्रह्मस्थानमनामयं ॥ मुखेनाछाद्यतद्द्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी
॥ कंदोर्ध्वेकुंडलीशक्तिःसुप्तामोक्षाययोगिनां ॥ बंधनायचमूढानांयस्तांवेदसवेदवि
त ॥ स्रग्मोविशेलक्षणानामाधारःशेषकुंडली ॥ सुशेषयोगतत्वाराणामाधारःकुंड-
लीतथा ॥ कुंडल्यांगाकुंडलिनीभुजंगीशक्तिरीश्वरी ॥ कुटिलांगारुंधतीदेवीशब्दाःप-

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो॰चिं ॥ ॥ १३१ ॥

र्यायवाचकाः कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्त्तिता ॥ सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो
नात्र संशयः ॥ गंगायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीं ॥ बलात्कारेण गृह्णीयात् स याति परमां
गतिं ॥ पुच्छं प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेद्वधी ॥ निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठा
त् ॥ परिस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रं ॥ प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृ
ह्य निर्याति विचालिता सा ॥ वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीं ॥ कुर्यादनन्तरं भस्त्रां
स्त्रा कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ भानोराकुंचनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत्ततः ॥ मृत्युवक्त्रगत ॥ गुरू ॥ ॥ १३१ ॥
पि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ नाभ्यादक्षिणामार्गेवा पवनो प्राणोऽति दीर्घीकृतं चन्द्राभः परिशी

134

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तामृतनन्तः प्राग्घघटिकायामतः ॥ भित्त्वा कालविशालवक्त्रविषगान्नूरंध्रनाडीगणात्
स्तकायं ॥ कुरुतेपुनर्नवतरं जीर्णाङुमस्कन्धवत् ॥ ऊराऽलीआतरियत्वातु कुर्याजस्त्वांघि
शोषतः ॥ एवमभ्यासयोगेन नित्यं यमिनः शाकटेयमः ॥ ततश्चसेत्तूर्ये भेदमुआपींच्या
पिशीतंलौ ॥ एवमभ्यासयुक्तस्य यमस्तु यमिनं कुतः ॥ उहूर्जं हृय पर्यंतन्निर्भस्त्वात
नाङ्घिवे ॥ ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥ मराऽलाद्दृश्यते सिद्धिः कुराऽत्य
भ्यासयोगिनः ॥ किंमन्त्रतिम हस्ताणां नाडीनां मलशोधनं ॥ कुन्तप्रक्षालनोपायः कुराऽ
त्यभ्यास[illegible]गिनः ॥ अवकाशंकिं चालनेपद्मासनमेवश्च स्वं नवज्रासनं अनुभवविरोधि
तो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

योचिं ॥ त॥ ॥तथावज्रयथासने ॥कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं वध्वाच पद्मासनं गाढं वक्षसि सं
॥१३२॥ निधाय चिवुकं ध्यानं च तच्चेतसि ॥ वारंवारमपानमूर्द्धमनिलं प्रोत्सारयेत्प्राणमुत्थ
तिबोधमिति नियत शक्तिप्रबोधोदया ॥इति षड्गानवप्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना
एकैकातासुयमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ ॥द्व्यासेय ॥अभ्यास भेदतो भेदःफ
लं तु सममेव हि ॥अभ्यासक्रम श्लोकः पवन संयमे ॥ महामुद्रां समभ्यस्य महाबन्धं ततः
परं ॥ महावेधं च नियतं प्रकुर्याच्छक्तिचालनं ॥ आसनं सुदृढं वध्वा मूलबन्धं विधाय ॥गुरु॥
च ॥ उड्डियानं तथा वध्वा ततो जालंधराभिधं ॥ अभ्यसेदिति संबन्धः ॥ ॥हठप्रदीप ॥१३२॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

कार्यं ॥ मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे प
थि ॥ अनेनैव विधानेन सेवयेत्पवनालयं ॥ ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादि तथास्ति ॥ ॥
योगविजे ॥ चतुर्णामपि भेदानां कुंभके समुपस्थिते ॥ बन्धत्रयमिदं कार्यं वक्ष्यमाणं मयास्फु
टं ॥ पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालंधराभिधः ॥ कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥
अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचनेन च ॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ अ
पानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ॥ योगी जराविमुक्तः सन्वयस्कः षोडशो भवे
त् ॥ उड्डियानस्य साहजिकत्वात् कुंभकदशायां कर्तव्यं ॥ अत्र केचित् ॥ यद्यपि कपिला

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यो. चिं.
१३२

दिसिद्धानामेव महामुद्रादयः समतानयाज्ञवल्क्यादिमुनीनां तथापि साधारणेनैवोध॑ः
व्याइत्याऊ ॥ तन्तुग्रंथा थविवो धधिधुरं ॥ न यांहि ॥ नादोन्यान्निप्रकारो ॥ अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य
प्राणेनसमाहितमृतीन्यक्त्रमूलवंधः कंठतस्ये वोक्तः ॥ तदुक्त्या च तन्तस्मंधिनाबुद्धियात
लधराकपिप्राप्तेः एकसमयावच्छेदेनक्यारणामनुष्ठानस्यपूर्वं दर्शितत्वात ॥ किंच ॥
जिह्वायां वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ॥ यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते
उत्पच्छेरवेचरीं विनाऽमृतपानानुपपत्तेः स्पष्टत्वात् ॥ तस्मात्सांनियाज्ञवल्क्यादीनामपि
मुद्रात्रयाभिप्रेता ॥ प्रतिपादनं तु यथाक्रमे पुनिः सिद्धत्वाद्विशेषेणानुक्तमेवेत्यवधेयं ॥ उ

गुरु
१३३

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

दानीं पूर्वोक्तं बाह्याभ्यन्तरसाधनसंपत्त्या धारस्युड्राचक्रादिज्ञानवतो मुमुक्षोश्चित्तशु
द्धिद्वारा मोक्षसाधनीभूततत्त्वज्ञानोपाययोगानि योगांगानि निरूप्यंते ॥ तथा च पातंजले
॥ योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेरिति ॥ वक्ष्यमाणानां योगांगा
नामनुष्ठानादा विवेकख्यातेरशुद्धिक्षये चित्तसत्त्वस्य प्रकाशावरणाक्लेशाख्याया अशु
द्धेर्नाशे सति याभवति ज्ञानदीप्तिः सात्विकः परिणामो विवेकख्यातिपर्यन्तः स तस्या विवेक
ख्यातेर्हेतुरित्यर्थः ॥ योगांगोद्देशपरं च सूत्रं ॥ यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा
ध्यानसमाधयोऽष्टावंगानीति ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ वक्ष्याम्यंगानि ते सम्यक्यथापूर्वं मयाश्रु:

तं ॥ समाहितमना गार्गि ऋषिभिः सह संश्रता ॥ यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च
॥ प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा ॥ ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वरानने ॥
यमश्च नियमश्चैव दशधा संप्रकीर्तितः ॥ आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमं ॥ प्रा
णायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पंचधा ॥ धारणा पंचधा प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्ति
तं ॥ त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपतः ॥ कठवाके विाटकं तिविस्तरेण एथकं
तः ॥ अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवं ॥ क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश
॥ कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ॥ अक्लेशजननं प्रोक्तं अहिंसा सैव योगिभिः ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

सत्यंभूतहितंप्रोक्तंमयथार्थाविभाषणां। कर्मणामनसावाचापरद्रव्येषुनिःस्पृहा
अस्तेयमितितत्प्रोक्तंऋषिभिस्तत्वदर्शिभिः। कर्मणामनसावाचासर्वावस्थासु
सर्वदा। सर्वत्रमैथुनत्यागोब्रह्मचर्यंप्रचक्षते। ब्रह्मचर्याश्रमस्थानांयतीनांनैष्ठिक
स्यच। ब्रह्मचर्यातुसेवोक्तातथैवारण्यवासिनां। ऋतावृत्तौस्वदारेषुसंगतिर्याविधा
नतः। ब्रह्मचर्यातुसेवोक्तागृहस्थाश्रमवासिनां। राज्ञश्चैवगृहस्थस्यब्रह्मचर्यं
प्रकीर्तितं। अध्यथाचयसेनित्यंब्रह्मब्रह्मचर्यमुदाहृतं। दयाचसर्वभूतेषुसर्वत्रानुग्र
हःस्मृत। विहितेषुतदन्येषुमनोवाक्कायकर्मभिः। प्रवृत्तोवानिवृत्तोवाएकरूपत्व

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मार्जवं॥ प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणां॥ क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवा-
दिभिः॥ अर्थहानौ च बंधूनां वियोगेप्यपि संपदि॥ तयोः प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्था-
पनं धृतिः॥ अष्टौ ग्रासा मुनेः प्रोक्ताः षोडशारण्यवासिनां॥ द्वात्रिंशत्तु गृहस्थस्य यथे-
ष्टं ब्रह्मचारिणां॥ एषा मयं मिताहारो ह्यन्यथामल्पभोजनं॥ शौचं च द्विविधं प्रोक्तं बाह्य-
माभ्यन्तरं तथा॥ मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरं॥ मनःशुद्धिश्च विज्ञेया ध-
र्मेणाध्यात्मविद्यया॥ अध्यात्मविद्या धर्मश्च पित्राचार्येण वा नृप॥ तपः संतोष आ-
स्तिक्यं दानमीश्वरपूजनं॥ सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतं॥ एते तु नियमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

ःपोक्तासांश्वसर्वार्थकथ्युराः॥ विधिनोक्तेनमार्गेणकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः॥ शरी
रशोषणंप्राहुस्तापसास्तपउत्तमं॥ इदंतुयोगाभ्यासायोगेकष्टप्रदम्॥ अभ्यासकालेका
यक्लेशोपवासादीनांनिषेधात्॥ भगवद्गीतोक्तमौनादिलक्षणंग्राह्यते॥ ॥तथाहि॥ दे
वद्विजगुरुप्राज्ञपूजनंशौचमार्जवं॥ ब्रह्मचर्यमहिंसाचशारीरंतपउच्यते॥ अनुद्वेगक
रंवाक्यंसत्यंप्रियहितंचयत्॥ स्वाध्यायाभ्यसनंचैववाङ्मयंतपउच्यते॥ मनःप्रसादःसौ
म्यत्वंमौनमात्मविनिग्रहः॥ भावसंशुद्धिरित्येतत्तपोमानसमुच्यतेइति॥ ॥याज्ञव
ल्क्यः॥ यदृच्छालाभतोनित्यमलंपुंसोभवेदिति॥ मतिस्तामृषयप्राहुःसंतोषंसुखलक्ष

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

णां ॥ धर्मो धर्मेषु विश्वासो यस्य स दास्तिक उच्यते ॥ न्यायार्जितं धनं चान्नमन्नं दायं प्रदी
यते ॥ अर्थिभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतं यत्प्रसादस्वभावेन विष्णुं वा रुद्रमेव
वा ॥ यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या एतदीश्वरपूजनं ॥ सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं
बुधैः ॥ द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तं सिद्धान्तश्रवणं बुधैः ॥ विप्राणां च केचिदिच्छन्ति शी
लं हन्ति वर्णानां सतां ॥ शूद्राणां च यथाश्रेष्ठे वत्स धर्मस्थतपस्विनां ॥ सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पु
पुराणश्रवणं बुधैः ॥ वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥ तस्मिन्भवति या लज्जा
ह्रीस्तु सैवेति कीर्तिता ॥ विहितेष्वेव सर्वेषु श्रद्धया या मतिर्भवेत् ॥ गुरुणा त्वोपदिष्टोपि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

पिबेद्वाह्यविवर्जितः॥ विधिनोक्तेनमार्गेणमन्त्राभ्यासोजपस्मृत॥ स्त्रीन्यवेदसूक्तंवापुरा
णांसेतिहासकं॥ पदेष्वध्ययनंतच्चसदाभ्यासोजपःस्मृतः॥ यत्तिविषयेभ्यस्ताश्चेयो
विशेषमाह॥ अस्तेयंब्रह्मचर्यंचत्यागोलोभस्तथैवच॥ व्रतानिपंचभिक्षूणामहिंसा
परमाणिवै॥ अक्रोधोगुरुशुश्रूषाशौचमाहारलाघवं॥ नित्यंस्वाध्यायइत्येतेनिय
माःपश्चकीर्तिताइति॥ पातञ्जलेपि॥ अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहायमा
॥ शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानिनियमाइति॥ गरुडपुराणे॥ आ
नृशंस्यमनालस्यंवैराग्यंचार्जवंपरं॥ अचापलंधृतिःसत्यंज्ञानंचैवयमंविदुः॥ अ

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो॰ चिं॰ ॥
॥ १२ ॥

त्रान्दशंस्य घातकत्वाभावः ॥ शौचमाहारनियमो निर्ममत्वमसंगता ॥ शमः क्षमा दमः
सन्तुष्टिरित्यष्टौ नियमाः स्मृताः ॥ अथासनं ॥ तत्र पतंजलिः ॥ स्थिरसुखमासनम् ॥
॥ आस्यते ऽनेनेत्यासनं पद्माद्य ॥ तद्यदा निःकम्पं सुखमनुद्वेजनीयं च भवति तदा यो
॥ गांगतां भजते ॥ तथास्यैवास्थिरसुखापन्नार्थं सूत्रं ॥ प्रयत्नशैथिल्यसमापत्तिभ्यामिति
॥ तत्रानंत्येतिभावप्रत्ययांतपाठ इति ॥ भोजदेवः ॥ प्रयत्नशैथिल्येनानंत्यसः
मापत्त्या च स्थिरं सुखं च भवतीति संबंधः ॥ यदा यदासनं बध्नामीति प्रयत्नशैथि
ल्ये ऽप्यक्लेशेनैव निःपद्यते ॥ यदा चाकाशगतस्यानंत्ये चेतसः समापत्तिः क्रियते ॥

॥ गुरु ॥
॥ १२ ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

अवधानेनतादात्म्यमापद्यते तदोदेहाहंकाराभावान्मासनं सुखजनकं भवति ॥ अभि
भ्यासनजये मतिसमाध्यंतरायभूतानष्टभवं त्यगमेजयत्वादयः ॥ अनन्तसमाप
त्तिभ्यामिति भावप्रत्ययरहितः सूत्रपाठ इति भाष्यसंप्रदायः ॥ अत्रानन्ते नागना
यके स्थिरतरे फणासहस्रविधृतविश्वंभरामंडले समापन्नं चित्तमासनं निवर्त्तय
तीति व्याख्यानमिति वाचस्पतिमिश्राः ॥ आसनसामान्यलक्षणं तु करचरणासं
स्थानविशेषस्यासनमिति विशेषलक्षणं तु धर्मपद्मिकायां ॥ स्थानत्वोभूतले पा
दावासनस्थेन योगिना ॥ दक्षिणां वामभागे तु वामपार्श्वे तु दक्षिणे ॥ अन्योन्याभिमु

॥यो·चिं॥
॥१३८॥

ढं कृत्वामृगशीर्षकरद्वयं ॥ योगसंसिद्धिहेतोस्तुमृगस्वस्तिकमुच्यते ॥ तलपादेनवामे
नजानुनादक्षिणेनच ॥ स्थित्वाहस्तपुटंकार्यमर्द्धचंद्रासनंविदुः ॥ भुविस्थित्वातु
जानुभ्यांतावन्मात्रेणयोगिना ॥ हृदिहस्तपुटंकार्यंज्ञेयमंजलिनासनं ॥ मुखवत्प्र
सारितौपादौसुश्लिष्टौभूमिसंस्थितौ ॥ उपविश्यपार्ष्णीकार्यंतुदण्डासनमितिस्मृतं
॥ आसनस्थेनपादौद्वौन्यस्यतौभूतलेसमौ ॥ जानुद्वयेहस्ततलंकृत्वापीठासनंभवे
दिति ॥ मतंगम ॥ पर्यंकयोगपट्टेनबद्ध्वायात्स्वस्थयोगतः ॥ आकुंच्यजानुनीसम्य
क्पादंकृत्वातुदक्षिणं ॥ वामहस्तेतोवामजंघायांवामंसंस्थाप्यदोर्बहिः ॥ किंचिच्छिद्रं

॥गुरु॥
॥१३८॥

निर्गतं कृत्वा नं नि[illegible]नाम्बवै कटिं ॥ पर्यंकमिति विख्यातमासनं योगसिद्धिदं ॥ ध्रुवेने
य पुरारोग ॥ पादौ द्वौ द्विगुणौ कृत्वा तिर्यग्गूर्ध्वं यथाक्रमं ॥ न्यसेत्पाणीय थायदृस्थितः
श्लिष्टांगुलीनरैवा ॥ योगपद्मासनं स्तेन तत्सर्वेषामपि पूजितमिति ॥ चंद्रार्द्धे लेशातः ध्रु
वः ॥ तद्वत्पादद्वयं कृत्वा उत्तला न्यसंस्थितं ॥ चंद्रार्द्धमेवं कथितमिति ॥ तद्वत्प
द्मासनबद्ध्वा गुरोः पादद्वयं कृत्वेत्यर्थः ॥ तद्वत्पादद्वयं कुर्यात् तन्मुखं तु प्रसारयामि
ति ॥ [illegible]तो मुपधानस्थं संप्रसार्य करद्वयं ॥ प्रसारितासनं त्वेतत्कथितं योगसिद्धि
दमिति ॥ वह्नि[illegible]गुदं निपम्य गुल्फाभ्यां वृतक्रमेणासमाधिस्थितः ॥ कूर्मासनं भवेत्तत्

यो॰ चिं॰ वदंति योगविदो विदुः ॥ कूर्मपुराणे ॥ एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरसिसत

१३८ त्तमः ॥ आसीतार्द्धासनमिदं योगसाधनमुत्तमम् ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ जान्वोरन्तरे सम्य

क्कृत्वा पादतले उभे ॥ ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ सीवन्यामात्मन

ः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ॥ सव्ये दक्षिणगुल्फं तु दक्षिणे दक्षिणेतरं ॥ एत

त्स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाशनं ॥ सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत्

॥ दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥ एकपादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि सं

स्थितः ॥ इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमुदाहृतं ॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्या गुरू

१३८

ःपार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ दक्षिणासव्यगुल्फेन दक्षिणेनानतथेतरं ॥ हस्तौ जानूपरिस्था
प्यस्वांगुलीः संप्रसार्य च ॥ व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ सिंहासनं भ
वेदेतत् पूजितं योगिभिः सदा ॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः ॥ सीवन्याः पार्श्वतः क्षिपेत् ॥
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलः ॥ भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिवि-
षापहं ॥ पीडयेत् सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ॥ सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासन
मितीरितं ॥ अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां करयोर्द्वयोः ॥ हस्तयोः कूर्परे चापि
स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः ॥ समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः ॥ मयूरासनमे

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो. चिं ॥
॥ १४ ॥

तदेव सर्वपापप्रणाशनं ॥ सर्वे चाभ्यन्तरा रोगा विनश्यंति विषाणि च ॥ हठप्रदीपि-
कायां ॥ वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः ॥ अंगीकृतान्यासनानि
च कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ॥ तत्कुर्यादासनं
स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवं ॥ पद्मासनं तु संयोज्य जानूर्वोरन्तरे करौ ॥ निवेश्य
भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनं ॥ कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कं-
धरां भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकं ॥ पादांगुष्ठौ च पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रव-
णावधि ॥ धनुराकर्षणं कृत्वा धनुरासनमीरितं ॥ वामोरुमूलार्पितदक्षपादं

॥ गुरु ॥
॥ १४० ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

जान्मो वहिर्वेष्टितवामपादं प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्त्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमास
नं स्यात् ॥ मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं ॥ अभ्यासतः कुंडलिनी
प्रवोधं चंद्रस्थिरत्वं विदधाति पुंसां ॥ प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां च पादद्वितयं
गृहीत्वा ॥ जानूपरिन्यस्तललाटदेशोऽभ्यसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ इति पश्चिम
तानमासनाग्र्यपवनं पश्चिमवाहिनं करोति ॥ उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यम
रोगितां च पुंसां ॥ धरामवष्टभ्यपरः कराभ्यां तत्कूर्परे स्थापितनाभिपार्श्वः * तदासने
दंडमिवास्थितः खे मयूरमेतत्प्रवदन्ति सन्तः ॥ हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादी

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नभिभवतिचदोषानासनंश्रीमयूरं ।। वऊकदशनभुक्तंभस्मकुर्यादशेषंजनय
तिजठराग्निंजारयेत्कालकूटं ।। उत्तानशववद्भूमौशवासनमिदंस्मृतं ।। शवासनं
श्रांतिहरंचित्तविश्रांतिसाधनं ।। भूमौस्वमस्तकेस्थाप्यहस्तयोःकूर्परेतथा ।।
पादौरवेदराडवत्कुर्यान्नरःकामसनमीरितमिति ।। स्कंदपुराणे ।। आसनानीहतावंति
यावंतोजीवयोनयः सिद्धंसैकतयापद्मंतेषुश्रेष्ठंसिद्धसिद्धिदे ।। गोरक्षः ।। चतुराशी
तिलक्षाणामेकैकंसमुदाहृतं एतेषामपिविज्ञानंभेदान्विजानातिमहेश्वरः त
तःशिवेनपीठानांषोडशोनशतंकृतं आसनेभ्यःसमस्तेभ्योद्वयमेतदुदाहृतं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

एकं सिद्धासनं ॥ प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनं । हठप्रदीपिकायां ॥ चतुराशीत्यासनानि शि
वेन कथितानि वै ॥ तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहं ॥ सिद्धं पद्मं तथा भद्रं सिं
हं चेति चतुष्टयं ॥ श्रेष्ठं तत्रापि पश्यंति सुसिद्धासनेन सदा ॥ भद्रसिंहासनेन पूर्वमुक्ते ॥
याज्ञवल्क्यः ॥ दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीवनीं पीडयेत् स्थिरं ॥ अधस्तात् दंडयोः सूक्ष्मांस
योपरि च दक्षिणां ॥ जंघोर्वोरंतरं गार्गि निष्ठिड्डं वेधयेद्दृढं ॥ समग्रीवशिरः स्कंधः स
मपृष्ठः समोदर ॥ नेत्राभ्यां दक्षिणांगुष्ठं लोकयन्नुपरिस्थितं ॥ एतत्सिद्धासनं नाम
शीघ्रसिद्धिविधायकं ॥ तथा सव्येन गुल्फेन गुदं निपीड्य सव्येतरेणाव निद्ध्यम ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

धिं॥ तद्भेतोरन्यस्तकोटरेतरस्मिन् शिरवां समालोकयेदकस्य॥ आयुर्विघ्नातकृन्त्वारो
निरुक्तस्यासनेनैव॥ यागाग्नितत्पानानुकूलं वद्वै॥ शनैः शनैः॥ पवनयोगसंग्रहे॥ योनिस्था
नकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्मेढ्रेपादमथैकमेकहृदयः कृत्वा समं विग्रहं स्था
णुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं चैतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रो
च्यते॥ तथा॥ मेढ्रात्तु परि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि॥ गुल्फान्तरं तु विन्यस्य सिद्धासनमि
दं भवेत्॥ एतत्सिद्धासनं प्राहुः पद्मासनमथो विदुः॥ गुप्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्वज्रा
सनं परे॥ केचिन्मुक्तासनं प्राहुरिदमासनमुत्तमं॥ हठप्रदीपिकायां॥ नियमेषु मिताहा

रोयथाऽहिंसायमेष्विव मुख्यंसर्वासनेष्वेवंसिद्धासनमिदंविदुः॥चतुराशीतिपीठेषुसिद्धा
सनेसमभ्यसेत्॥द्वासप्ततिसहस्रेषुसुषुम्णामिवनाडिषु॥आत्मध्यायीमिताहारीयाव[illegible]
[illegible]शवत्सरं॥सदासिद्धासनाभ्यासाद्योगीनिष्पत्तिमाप्नुयात्॥श्रमैदैर्वहुभिःपीठैःकिंस्याः
त्सिद्धासनेसति॥प्राणानिलेसावधानेवद्धेकेवलकुंभके॥उत्पद्यतेनिरायासात्स्वयमेवो
न्मनीयथा॥अथैकस्मिन्नेवदृढेवद्धेसिद्धासनेसदा॥वंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजा
यते॥अथपद्मासन॥याज्ञवल्क्यः॥अंगुष्ठौचनिवध्नीयाद्धस्ताभ्यांव्युत्क्रमेणतु॥ऊर्वो
रुपरिविप्रेंद्रकृत्वापादतलेउभे॥पद्मासनंभवेदेतत्सर्वेषामपिपूजितं॥ मतंग॥भूतः

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ष्ठे तु सम मेर मध्ये विनिवेश्य समाधिना ॥ दक्षिणांघ्रिगतं वामपादं वामोरु संस्थितं ॥ दक्षिः
रौ तु समाहृत्य ततर्ज्जं घेतु परस्परं ॥ स्वस्तिकमल नाम विधेरासनमुत्तमं ॥ हठयोग ॥
वामोरूपरि दक्षिणांचचरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा करा
भ्यां दृढं ॥ अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविकारनाशन—
करं पद्मासनं प्रोच्यते ॥ दत्तात्रेय ॥ उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥ ऊरुमध्ये त
थोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूलं तु जिह्वया ॥ उत्तभ्य चि
बुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥ यथाशक्त्यैव

116

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

पश्चान्मुरेचयेत्पवनं शनैः ॥ इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनं ॥ दुर्लभं येन केनापि धी
मता लभ्यते भुवि ॥ पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेसु पूरयन् ॥ मारुतं धारयेद्यस्तु स मु
क्तो नात्र संशयः ॥ एवमासनबंधेषु योगींद्रो विजितश्रमः ॥ अभ्यसेन्नाडिशुद्धिं च प्राणाया
म वन क्रियामिति ॥ इति श्रीपरमहंसपरिव्राजकाचार्य श्रीमद्रामचंद्रसदानंदसरस्व
ती शिष्य शिवानंदसरस्वती विरचिते योगचिंतामणौ द्वितीयः परिच्छेदः ॥ २ ॥ श्रीदक्षि
णामूर्तये नमः ॥ अथोक्तदेशे यथोक्तकाले यथोक्तलक्षणाविशिष्टमठे शुभकाले स्वा
नुकूले शुभताराचंद्रबले सुमुहूर्ते योगयुक्तायां तिथौ विनायकं शिवं शिवां विष्णुं क्षेत्रपा

त्वं गुरूक्तशिष्यानवेक्ष्यो गो दृष्ट्वा यथाशक्ति संपूज्य कुशाजिनचोऽज्ञतशितानवस्त्रयुक्ता
सने यमाद्विगुणसंपन्नः प्राङ्मुखवदङ्मुखो वा पविश्य शिवादिदेवतान् योगिनो गुरू
न्गुणाम्यगुरुशास्त्रोक्तमार्गेण प्राणायामस्याः संतानतरंगप्रथमं नाडीशोधनं कुर्या
त् ॥ गीतायां ॥ शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ॥ नात्युच्छ्रितं नातिनीचं
चैलाजिनकुशोत्तरमिति ॥ राजयोगे ॥ विविक्ते विजने देशे पावित्रेति मनोहरे ॥ समा
सने सुखासीनः पश्चात्किंचिदुपेत्य च ॥ सुखस्यापि तमर्वांगः सुस्थिरात्मा सुनिर्मलः
॥ स्मृतौ ॥ विविक्तदेशे च सुखासनस्थः शुचिः समग्रीवशिरःशरीरः अत्याश्रमस्थः सक

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तेन्द्रियाणि निरुध्यात्मनात्मा स्वयं रुन्ध्वणाम्ब· कूर्मपुराणे शिवाक्यमनुस्मृत्वा थयोः
शीज्ञानसंशिष्यां श्च विनायकं ॥ गृहं चैवाथमां योगी युंजीत सुसमाहितः ॥ याज्ञवल्क्य ॥
कृतविद्यो जितक्रोध· सत्यधर्मपरायणः ॥ गृहस्थाश्रमवरारतः पितृपरायणः ॥ स्वाश्र-
मस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च प्रशंसितः ॥ विनायकं प्रसंपूज्य फलमूलोदकादिभिः
इष्टदेवं गुरुं गत्वा तत्र भ्रमन् सचासनं ॥ ज्ञात्वैव नाडिसंस्थानं वायुनां स्थानमेव च ॥
विधिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥ वाशिष्ठयोगे ॥ विमुक्तकर्मसंयुक्तः
सर्वकामविवर्जितः ॥ यमादिगुणसंपन्नः सर्वसंगविवर्जितः ॥ तपोवनं ततो गत्वाः

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो॰ चिं॰
१४५

फलमूलोदकान्वितं ॥ मठरम्येशुचौदेशे नद्यांवाकानने पिवा ॥ सुशोभनं मठं कृत्वा स
र्वरक्षासमन्वितं ॥ त्रिकालस्नानसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहित ॥ मठेन्यक्ततनुर्धीरः सि
तभस्मधरः सदा ॥ सद्दासनोपरिक्लिशान्समभ्यासार्थं ॥ वाजितं ॥ विनायकेसु संपूज्य
फलमूलोदकादिभिः ॥ इष्टदेवं गुरुन्नत्वा नतन्त्वारुह्य चासनं ॥ प्राङ्मुखोदङ्मुखोवास्था
ज्जितासनगतः स्वयं ॥ समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ नासाग्रदत्तमा
मासीनः समधेनचस्येतरं करं ॥ नासाग्रे शशभृद्विम्बं स्पान्नज्जालवितानितं ॥ सप्तमस्य तु
वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतं ॥ विंवमध्यस्थमालोकानेत्राभ्यां मनसा सह ॥ इडयापूरयेद्गा

गुरुः
१४५

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

स्तुवासंदद्दशमात्रया । ततोऽग्निंपूर्ववद्ध्यायेत्स्फुरज्ज्वालावलीयुतं । रेफंचबिंदुसंयु
क्तं अग्निमण्डलसंस्थितं । ध्यायन्विरेचयेन्मन्दं पिंगलयापुनः । ततःपिंगला
यापूर्यप्राणंदक्षिणातःसुधीः । तद्वद्विरेचयेद्वामानिडयानुशनैःशनैः । त्रिचतुर्वत्सरं
वाथत्रिचतुर्मासमेववा । षट्कृत्वआचरेदेवंत्रिषुकालेषुयत्नतः । नाडीशुद्धिमवा
प्नोतिपृथक्चिह्नोपलक्षितां । शरीरलघुतादीप्तिर्जठराग्निविवर्द्धनं । नादाभिव्य
क्तिरित्येतच्चिह्नंतत्सिद्धिसूचकं । यावदेतानिसंपश्येत्तावदेवंसमाचरेत् । विष्णुक्त
कर्मसंयुक्तइतियथायोऽयंवर्णाश्रमविहितकर्मानुष्ठानयुक्तः । यमादीन्याधिश

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

हेननियमासनयोर्ग्रहणं। तेषां यमनियमादीनां योगाङ्गानां सिद्धिविक्रमेणास्
त्साध्यातिशया वैरत्यागादिस्वाङ्गजुगुप्सादिदन्धानभिघातादयस्तैः संयुक्तस्याप्य।
नुपादानं तन्नागन्तेन्यादिना ऽयं नाडीशुद्धौ देशनियमविधिर्वाक्यस्य क्रमपरत्वात्
। अतो यं प्राणायामादियोगाङ्गपञ्चाङ्गतया प्राप्तानां योगदेशानामेकदेशस्यानुवा
दः। कुशान्समास्तीर्याथवाऽजिनमित्यत्राथवेतिशब्दो न विकल्पपरः किं त्वनुक्तस
मुच्चयार्थो ऽव्ययानामनेकार्थत्वात्। तथा चायमर्थः। मृदुकुशोत्तरमिति कुशोत्तर-
मित्यत्र पाठक्रमादर्थक्रमो बलीयानिति न्यायात्पाठक्रमो विपरीतक्रम इति शंक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

राचार्थं चरणौ रक्षाभिधानात् कुशोपरि हरिणस्य व्याघ्रस्य वा चर्म तदुपरि कोमलं वस्त्रमि-
ति व्याख्येयं ॥ चैलाजिनयोः कुशा उत्तरे ऽधस्तात् अस्मिन्नासने तत्र चैलाजिनकुशोत्तरमि-
ति व्याख्यानेनकाप्यनुपपत्तिः ॥ योगसारे ॥ कुशचैलाजिनास्तीर्णाइति ॥ नारदीयपुरा-
णे ॥ कुशेष्वस्तु अभिष्ठन्ने पवित्रेणाथ चर्मणा ॥ तत्रोपविष्टः सततं योगांगानि समभ्य-
सेदिति ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ मृत्स्नासनोपरि कुशान्समास्तीर्य ततो ऽजिनमिति ॥ श्रुतेनोक्त-
थवेति शब्दः कुशाजिनयोर्विकल्पपर इत्याहु ॥ नदयुक्तं ॥ सर्वलोकगुरोर्भगवद्वाक्य-
दिवस्य वाक्यार्थानुसारेणोवाः तु वाक्यार्थस्यो चितत्वात ॥ किंच · वक्षिसुगानायं वस्त्र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो॰ वि॰ स्यात्तुक्तत्वात् कुशाजिनयोर्विकल्पाश्रये केवलकुशनिर्मिते केवलाजिननिर्मिते वा
१८ सने योगाभ्यासासंभवस्यानुभवसिद्धत्वात्॥ ननु आसनं तूलसंपूर्णं सितवस्त्रावगुंठितं
कृष्णाजिनोत्तरीयं च विन्यस्तमृदुकर्मणी त्यागस्त्यगीतायां॥ सुधैर्यसंपन्नः सततवसं
चाजिनमेववानात्युच्छ्रितं नातिनीचमिति दत्तात्रेयवाक्ये च॥ कुशाणंगस्यापिदर्श
नाच्छुक्तस्य विकल्प इति चेत्॥ न तत्रापि सर्वशास्त्राधिकरणान्यायेन त्रितयस्योक्तौ
—भूतद्वयोपसंहारवत् कुशोपसंहारस्यावश्यकत्वात्तथा च स्थिरसुखमासनमि
त्यपियुक्तं भवति॥ अत्र तूलसंपूर्णसितवस्त्रावगुंठितमासनं यति व्यतिरिक्तविष गुरू
१८

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

पंज्ञेयं ॥ तस्यधर्मशास्त्रेतूलसितवस्त्रयोर्निषेधात् ॥ तथाहि ॥ व्याख्याशिष्यादिवास्त्र
पोमठपुस्तकसंग्रहः ॥ तूलंतूलपटीचैवयतीनांपतनायषट् ॥ एतेनपद्मासनादीनिषः
डंगान्येवोक्तानि ॥ तत्रापियमनियमयोरुपसंहारोदर्शितः ॥ तयोःसकलव्रतसाधार
णत्वात्केषुचिद्देवग्रंथेषुनविशेषेणप्रतिपादिताविस्तरवचेयं ॥ अयंचासनविधिर्नना
डीशुद्धिमात्रपरः ॥ किंतुसांगयोगाभ्यासार्थोपिद्रष्टव्यः ॥ तत्रोपविष्टोयोगांगानिसमः
भ्यसेदितिनारदीयवचनात् ॥ नासाग्रेशशभृद्बिम्बमस्मिन्नमृतंस्रवदितिद्रष्टव्यः
सप्तमस्यशषसहेत्यादिवर्गस्यचतुर्थंहमितिबीजं ॥ पूरयेदसुमितिअमृतमिश्रितामि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तिदृष्टव्यं । एतेन नाडीशुद्धिसाधनं पूरको दर्शितः । अत्र केचित्ततोऽग्निमित्यादिनापि
गतत्र्यापुनरित्यंतेन रेचको दर्शितः । पूर्ववदित्यनेन नासाग्र इत्यादिना स्थापितपरामर
र्शतया चंद्राग्निध्यानमहितो पूरकरेचकावेवात्र नाडीशुद्धिसाधनत्वेनोपदिष्टात
नु कुंभकोपि । अतएव ग्रंथा पूर्यरेचयेत्यथाद्वर्त्मनाकृष्णवर्त्मनइति । योगसारे ।
सोंकारेणाद्वितीयेन मध्यगेनोपशोभितं । त्रिपंचवारान्वापूर्य मरुतं चंद्रवर्त्मना ।
ततो विरेचयेत्त्राग्नालेशतो जातवेदशइति । नकुलीशयोगपरायणे च नाडीशुद्धि
साधनत्वेन पूरकरेचकमात्रं श्रुतमित्याहुः तन्न । तथा सति पूरकानंतरं स्पततोऽ

ग्निमित्यत्रततःशब्देनैवलाभात्‌ध्यानंदंपिगत्तयापुनरित्यत्रपध्यानंदंपुनरुक्तं-
स्यात् ॥ रेचकांगभूतध्यानस्यध्यायंनित्यनेनैवलाभात् ॥ ध्यायेदितिपुनर्ध्यानश्रव-
णंचमंदफलं ॥ ध्यायन्विरेचयेदित्रैवध्यानविशिष्टरेचनविधानाद्ध्यायेदिति-
त्तेऽपिध्यानंसत्त्वविषयाभावनाविधीयते:तत्रध्यानंनचिन्तासंततिमात्रं ॥ किंतुकुंभ-
कसहितंपूर्वोत्तरग्रंथैकवाक्यतावलात् ॥ तथाहि ॥ नपूरकेइदंध्यानंसंभवतिपूरयेदि-
त्यनेनपूरकसमाप्तिरुक्ता ॥ सर्वेषामाख्यातानांसमभिप्रिःशब्दार्थइतिन्यायात् ॥ तथा-
ततोऽग्निंध्यायेदित्यनेनपूरकसमाप्त्यनंतरमेवध्यानंविहितंनापिरेचकेइदंसंभव

॥ यो॰ चिं॰ ॥
॥ १४९ ॥

ति॰ ध्यायेत्तच्छ्रेष्ठं हृदि रेचयेदिति पूर्वं ध्यायेत ध्यानसमाप्त्यनन्तरमेव रेचकविधानात्
॥ तस्माद्रेचकात्पूर्वं पूरकात्तदनन्तरमिति पूर्वोत्तरपरामर्शो वाक्यप्रमाणावलेन ध्यायेदि
त्यनेन कुंभकाख्यनिरोधसहितध्यानमेव फलसाधनं विधीयते ॥ इत्येवं वशिष्ठवाक्या
र्थः ॥ अतः कुंभकरहितयो रेचकपूरकयोर्नाडीशुद्धिसामर्थ्यमस्तीत्युक्तं स्कन्दे ॥ ॥
कालिकापुराणे ॥ नाडीशुद्धिप्रकरणे ॥ सोम्येनाकर्षयेद्वायुं नाभावुत्कृष्य धारयेत्
विधार्य शक्तितो भूयस्त्वाग्नेयं किंचिदुच्छ्वसेत् ॥ एवं संक्षालयेद्वायुं पादांगुष्ठादि
संस्थितं ॥ सदा सर्वगता ह्यायो नाडीशोधनमिष्यते इति ॥ तथान्येष्वपि वक्ष्यं यथेष्टना

152
॥ गुरुः ॥
॥ १४९ ॥

डीत्यादिप्रकरणोस्य स्पष्ट एवं कुंभक उपदिष्ट इति ग्रन्थान्तरसंवादस्तेन पूर्वोक्तत्रयस्थै

कवाक्यतया कुम्भकसहितध्यानमेवात्र विधीयत इत्येवमुक्तं। न चैवं व्याख्याने रेच

कांगभूतदेवतादिध्यानानालाभस्ततोऽग्निमित्यादेस्तु पूर्ववध्यायेदित्यनेन जनितान्व

यस्य निराकांक्षत्वादिति वाच्यं। ध्यायन् विरेचयेदिति साकांक्षपदस्तरोधेन। अ

ग्नेः सुषुम्नाधिष्ठातृत्वस्य पिङ्गलायाश्च सूर्यदेवत्वस्य च सर्वयोगशास्त्रप्रसिद्धत्वा

त् सूर्यपदमत्राध्याहरणीयं। ततश्चाग्निरूपं लोहितं सूर्यं ध्यायन् विरेचयेदिति वा

क्यार्थः संपद्यते। अत एव सूर्यस्याग्निरूपं ध्यानविवक्षयैव वर्त्मना कृष्णवर्त्मन इति ना

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो चि ॥ शालेशानो जातवेदस इति योगमार्तण्डुलो शायोगपरायणायोगः सूर्यस्याग्निपदस्य उक्त
॥ १५० ॥ त्वात् ॥ तथा चाश्रुतविंजे ॥ यो वै वह्निः स वै सूर्यो यः सूर्यः स हुताशनः ॥ एतावेक करो ह
ष्टो सूक्ष्मभेदेन भेदितो ॥ एवं धमन्दपिङ्गलयाद्युनारिस्थत्वद्युनः पदपिङ्गलं ॥ उन्नर्ध्याय
नि त्येव मन्वयसामंजस्यादन्यथा पूर्वैरिकानंतर्यस्यात्कत्वाद्युनारेचयेदिति पः शास
नान्वयः स्यादिदमत्रालोचनीयं ॥ नासाग्रे शशभृद्बिम्बमित्यत्र नासाग्र इति पदं भ्रूमध्यं
लक्षयति भ्रूमध्यसंबन्धाधिष्ठानत्वेन सर्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धत्वात् ॥ अतस्तद्ध्यानस्य ॥ गुरु ॥
नैवेवोचितत्वात् ॥ पूर्वं च ध्यायेदित्यत्र शादशमात्रापरिमितकालस्यैव परामर्शेन त्वस्य ॥ १५० ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

स्यदेहमध्ये शनैस्तु प्रत्याहरणीयं कुम्भकेन तैवेवायोधारणात् ॥ ततश्चायमर्थः ॥ स्वव
त्यीपृष्ठवीरो घं वीजयुतं चन्द्रमण्डलं भ्रूमध्ये नेत्राभ्यामालोक्यामृतमिश्रितं वायुं द्वाद
शमात्रकं पूरयेत् ॥ ततो देहमध्ये वीजयुतं स्फुरज्ज्वालावलीकलितं त्रिकोणमग्निमण्ड
लं ध्यायन् द्वादशमात्रकं वायुं तुष्णमात्रायां धारयेत् ॥ ततो हृदि नाभौ वा वह्निरूपं सूर्यं ध्या
यन् द्वादशमात्रकं वायुं पिङ्गलया विरेचयेदिति ॥ पुनर्ध्यानादिपूर्वकं पिङ्गलया पूर्य हृदि
निरुध्येडया विरेचयेत् ॥ योगभास्करे ॥ इडया पूरयेद्वायुं धारयेत्तु षुष्णमात्रया ॥ रेचये
त्पिङ्गलानाडया प्राणायामक्रमः स्मृतः ॥ एवं वयावन्नाडीशुद्धिसंसूचकानि चिह्नाविर्भ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो॰ चिं॰ ॥
॥ १५१ ॥

वंति॰ तावन्मात्रं नसंध्याद्वंसंध्याकाले षट्कृत्वाभ्यासं चरेत ॥ ततः शुद्धनाडीगणो योगी प्राणा-
यामे समर्थः स्यात् ॥ तदेतदुक्तं॰ यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं समाचरेदिति ॥ स्कंदपुराणे ॥ अ-
द्विमेति यदा सर्वं नाडीचक्रमनाकुलं ॥ तदैव जायते योगी क्षमः प्राणनिबंधने ॥ दृढासनो य-
थाशक्ति प्राणं चंद्रेण पूरयेत् ॥ रेचयेद्दक्षसूर्येण प्राणायामोयमुच्यते ॥ स्रवत्पीयूषधारौघं
ध्यायंश्चंद्रमसं स्थिति ॥ प्राणायामेन योगींद्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥ रविणा प्राणमाकृ-
ष्य पूरयेत्तोदरीदरी ॥ कुंभयित्वा शनैः पश्चाद्योगी चंद्रेण रेचयेत् ॥ ज्वलज्ज्वलनपुंजाभं शी-
लयन्नतु हृन्मध्यहृदि ॥ अनेन प्राणायामेन योगी दुःखभाग्भवेत ॥ इत्थं मासत्रयाभ्यासाः

154
॥ गुरु ॥
॥ १५१ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

उभयायामसेवनात् ॥ अखुनाडगरोगयोगी सिद्धप्राणाभिधीयते ॥ यथेष्टंधारणांवायोरनल
स्यप्रदीपनं ॥ नाडाभिव्यक्तिरारोग्यंभवेन्नाडीविशोधनादिति ॥ हठयोगेपि ॥ प्राणंचेदिडया
पिबेन्नियमितंभूयाऽन्ययारेचयत्पीत्वापिंगलयासमीरणमथोबध्वात्यजेद्वामया ॥ सूर्य
चंद्रमसोरनेनविधिनाबिंबद्वयंध्यायतांशुद्धानाडिगणाभवंतियमिनांमासत्रयादूर्ध्वतः
यत्रनादिविशुद्धिःस्यात्तदाचिंतानिराकृता ॥ कायस्यकृशताकांतिस्तदाजायेतनिश्चितं
॥ प्रातर्मध्यंदिनसायमर्द्धरात्रेचकुंभकान् ॥ शनैरशीतिपर्यंतंचतुर्वारंसमभ्यसेत् ॥ क-
नीयसिभवेत्स्वेदःकंपोभवतिमध्यमे ॥ उत्तिष्ठस्तत्तमेप्राणारोधेपद्मासनस्थितः ॥ जेत्ते

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

न श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ॥ दृढता लघुता चापि तेन गात्रस्य जायते ॥ शास्त्रान्तरे
प्राणायामान्नरः षष्टी कुर्यादेवमहर्मुखे ॥ चत्वारिंशत्त्व मध्याह्ने विंशतिर्भवेत् ॥ अर्द्धरा
त्रौ विंशतिः स्यादेवं प्राणविनिग्रह इति ॥ दत्तात्रेयः ॥ तस्मिन्मठे समास्तीर्यासनं निस्त-
रंगकं ॥ तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनसमन्वितः ॥ ऋजुकायः प्रांजलिश्च प्रणमेदिष्टदे
वता ॥ ततो दक्षिणहस्तस्य अंगुष्ठेनैव पिंगलां ॥ निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः ॥
यथाशक्त्या निरोधेन ततः कुर्याच्च कुंभकं ॥ ततस्त्यजेत्पिंगलया शनैरेव न वेगतः ॥ पुनः पिं-
गलया पूर्य पूरयेदुदरं शनैः ॥ धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिडया शनैः ॥ यया त्यजेत्तया पूर्य

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

धारयेदविरोधतः ॥ एवं प्रातः प्रकुर्वीत शनैः विंशतिकुंभकान् ॥ कुंभकं सहितं नाम स
र्वनिग्रहवर्जितं ॥ एवं मध्याह्नसमये कुर्याद्विंशतिकुंभकान् ॥ ततः सायं प्रकुर्वीत शनैः विं
शति कुंभकान् ॥ एवमेवार्द्धरात्रेपि एनर्विंशति कुंभकान् ॥ कुर्याद्रेचकपूराभ्यां सहितः
प्रतिवासरं ॥ सहितौ रेचकपूराभ्यां तस्मात्सहितकुंभकः ॥ कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने
दिने ॥ एवं मासत्रयं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ॥ यदा नाडीविशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि
योगिनः ॥ जायंते तानि देहे वै तन्मे निगदतः शृणु ॥ शरीरलघुता दीप्तिर्जठराग्निविवर्द्धनं ॥
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत निश्चितमिति ॥ योगभास्करे ॥ नासिकारंध्रयुग्मेन सूत्रं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

मारुत्य घर्षणं ॥ जीराधिकक्षितनाभक्ष उत्क्लेदश्च जलांत्रयोः ॥ नाडीशुद्धेर्मुनिश्रेष्ठ कृत्वा उपा
याएवमादयः ॥ यथोक्तभोजनं वायोर्वधश्चैवेति मे मतिः ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ नप्राणेनाप्यवा
नेन वेगैर्वायुं समुत्सृजेत ॥ येन सक्तेन करस्थांश्च श्वासयोगेन चालयेत ॥ शनैर्नासापु
टे वायुमुत्सृजेन्नतु वेगतः ॥ न कम्पयेच्छरीरं तु स योगी परमो मत इति ॥ स्कंदपुराणेः
त्वथवासासने यस्मिन्सुखमस्यापजायते ॥ स्वस्तिकादौ तदभ्यस्य योगं युंजीत योगवि
त्तदुत्तस्योत्तानचरणः सव्यन्यस्योत्तरं करं ॥ उत्तानं किंचिदुन्नम्य वक्त्रं विष्टभ्य चोरसा ॥ नि
मीलिताक्षः सत्वस्थो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन ॥ तालुस्थाचलजिह्वश्च संवृतास्यः सुनिश्चलः

॥ सुनियमेंद्रियग्रामं नातिनीचोच्छ्रिताशन ॥ मध्यमं चोत्तमं वाथ प्राणायाममुपक्रमेत्
त्रेयाणामपि लघुमध्यमोत्तमानां प्राणायामानां लक्षणं वक्ष्यते। क्रमेणासेव्यमानोसेव्
यतेयद्वचेष्टितिः॥ प्राणायामेनयुक्तेन सर्वव्याधिक्षयो भवेत् ॥ अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्व
व्याधिसमुद्भवः॥ हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदना ॥ भवंति विविधा रोगाः पवनस्य
व्यतिक्रमात् ॥ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ॥ युक्तं युक्तं चैव बध्नीयादेवं सिध्यति यो
गवित् ॥ हठान्निरुद्धः प्राणोयं रोमकूपेषु निःसरेत् ॥ देहं विदारयत्येव कुष्ठादि जनयत्यपि
तत्स्थापितव्यो मोक्षो क्रमेणारण्यहस्तिवत् वन्यागजोगजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ॥ करो

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यो॰वि॰ तिशास्त्रनिर्देशेन चतं परिलंघयेत् ॥ तथा प्राणो हृदिस्थो यं योगिनां क्रमयोगतः ॥ गृहीतः
१५८ सिध्यमानस्तु विथं भस्तुपगच्छति ॥ यावद्देहे स्थितः प्राणो जीवितं तावदुच्यते ॥ निर्गते त
स्मिन्मरणं ततः प्राणं निरोधयेत् ॥ यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं निराश्रयं ॥ यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्म
ध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ कालमावसनोत्पलाप्राणायामपरः सदा ॥ योगिनः सिद्धिमापं
न्नाः सम्यक्प्राणनियंत्रणादिति ॥ वाशिष्ठे ॥ रामउवाच ॥ कुलन्तीति चिरं कालं कथं 157
जीवंति योगिनः ॥ यानं मे संशयं छिन्धि सर्वब्रह्मविदां वरं · वशिष्ठउवाच · प्राणानां स्पन्दना
स्पन्दसंरुद्धालीनत्वे षत्स्रमाः · यतः स्थिता धारणायां ननमत्यपान्ति योगिनः · सवासाम्यं गु॰ १५८

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तरः स्पंदश्चित्तजोवातजोजलयथा॥ न यस्य विद्यते तस्य ह्रस्वो विकृतिरीयो॥ स वा साम्यं तरे
शांते स्पंदपवन चेतसा॥ धातवः संस्थितं देहं न त्यजति कदाचन॥ अस मंथ हृति प्राणो नाद्या
यांति न संस्थिति॥ अस म्यक संस्थिते भूमौ य थावणा क्रमकमशति॥ मार्कंडेयपुराणे॥ अथ
राजस्वच महीपालप्राणायामस्य लक्षणं॥ युंजत श्वसदा योगं याद्दग्विहितमासनं॥ पद्मम
र्द्धासनं वापि तथा स्वस्तिकमासनं॥ आस्थाय योगी युंजीत कृत्वा च प्रणवं हृदि॥ सम सम
नो भूत्वा संहत्य चरणावुभौ॥ संहतास्यस्त थैवोरू सम्यक विष्टभ्य चाग्रतः॥ पार्ष्णिभ्यां लिंगवृ
षणौ अस्पृशन्प्रयतः स्थितः॥ किंचिदुन्नामितशिरा दंतैर्दंतान संस्पृशन॥ संपश्यन्नासिकाग्रं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो॰ चिं॰ ॥
॥ १५५ ॥

स्वेदिश श्चानवलोकयन ॥ इत्थं योगीयताहारः प्राणायामपरायणः ॥ जितां जितां शनैर्भूमिमा
रुहेनयथा गृहं ॥ दोषानव्याधिं तथामेधू मक्रांता भूमिरेवच ॥ विवर्द्धयति मारोहेन्नस्माद्भूमि
मनिर्जितां ॥ उपायश्चात्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ॥ तेन क्वां ध्मादयो दोषानजायते हि
योगिन ॥ यथा तेयोर्थिनस्तायं यंत्रनालादिभिः शनैः ॥ आपिवेयुक्तथा वायुं पिवेद्योगी जितः
त श्रमः ॥ मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्द्दूलकुञ्जराः ॥ यथा यांति तथा प्राणो वश्यो भवति योगि
नः ॥ विश्वासं तां यथेच्छ्या तेना नागं जयति हक्षिपः ॥ तद्वच्छिद्रः पवनः ॥ किल्विषं न नृणां तनुं ॥
तस्माद्युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेदिति ॥ याज्ञवल्क्य ॥ तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्मस

॥ गुरु ॥
॥ १५५ ॥

158

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

माचरे॥ संध्याकाले पुर्वांनित्यं प्राणासंयमनं कुरु॥ प्राणायामपराः॥ सर्वे प्राणायामपराय
णाः॥ प्राणायामविशुद्धात्मा यान्ति परमां गतिं॥ प्राणायामाद्दतेनान्य तारकं नरकादिषु संसा
रसागराणवमग्नानां तारकः प्राणासंयम इति॥ अथ प्राणायामनिरूपणं॥ तत्र भगवान् पतंज
लिः॥ तस्मिन् श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम इति भाष्यकृत॥ सत्यासने वाह्यस्य वा
योराचमनं श्वासः कोष्ठस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः तयोर्गतिविच्छेदः उभयाभावः प्राणायाम इ
ति॥ अत्र वाचस्पति व्याख्या रेचकपूरककुंभकेष्वस्ति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद इति॥ यद्य
पि कोष्ठ्यो वायुर्विरेच्यते बहिर्धार्यते रेचके न त्वास्ति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः॥ एवं कु

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

।यो.वि.। भेके पुभयाभावइति ॥ भोजदेवस्तु ॥ तस्मिन्नासनेस्थैर्येसतितंन्निमित्तकप्राणायामलक्ष
।१५६। णायोगांगविशेषोनुष्ठेयोभवति ॥ कीदृशः श्वासप्रश्वासयोस्थिधारेच पूरणाक्षेपह
रणबाह्याभ्यंतरस्थाननासाग्रहृदयेनाभौचगतेःप्रवाहस्यविच्छेदोधारणंप्राणायामइत्यु
च्यते ॥ स्कंदपुराणे ॥ षट्त्रिंशदंगुलोहंसः प्रयाणांकुरुतेबहिः ॥ सव्यापसव्यमार्गेणातेनप्राणो
भिधीयते प्राणोदेहगतोवायुरायामस्तन्निबंधनमिति ॥ आदित्यपुराणे ॥ अंतश्चरणांवा
यूनावाह्याभ्यंतरेरोधनंप्राणायामइतिप्रोक्तोद्विविधः सचकथ्यते ॥ द्विविधः सगर्भोनिग ।१५६।
र्भश्चेति ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ प्राणापानसमायोगः प्राणायामइतीरितः ॥ प्राणायामस्त्रिधाप्रोक्तः पूरकं ।गरु।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

भकेरचकै॥ पूरकलक्षणं॥ बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः॥ कालिकापुराणे॥ पूरकः पू-
रणात्प्रोक्तः॥ देवलः॥ निश्वासो ध्मानं पूरणमिति॥ स्कंदपुराणे॥ बाह्येन वायुना देहं दृतिवत्प-
रिपूरयेत॥ परिपूर्णास्तथा निष्ठेत्पूरणात्पूरकः स्मृतः॥ याज्ञवल्क्यः॥ बाह्ये स्थितं नासापुटेन वा-
युमाकृष्य तेनैव शनैः समंतात॥ नाड्यश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः स पूरको नाम महानिरोधः॥ देवल-
तेनैव च वर्त्मना तस्य कोष्ठस्यान्तःप्रवेशनं॥ पूरणात्पूरकः प्रोक्त इति॥ तेन नासामुखवृत्तरंध्रे-
लक्षणेन॥ वायुसंहितायां॥ नासिकापुटमंगुल्यापीड्य क्रमपरेण तु॥ बाह्येन मरुता देहं
दृतिवत्परिपूरयेत नासापुटेनापरेण पूरणात्पूरकः स्मृतः॥ कुंभकलक्षणं॥ याज्ञवल्क्यः॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

संपूर्य कुंभवद्वायोर्धारणं कुंभकं भवेत् ॥ स्कंदपुराणे ॥ न मुंचति न गृह्णाति वायुमंतर्बहिः स्थि
तं ॥ आपूर्य कुंभवत्तिष्ठेदचलः स तु कुंभकः ॥ योगियाज्ञवल्क्यः ॥ नो रेचको नैव च पूरकोयं नासा
ग्रवर्ती स्थिर एव वायुः ॥ सुनिश्चलं धारयते क्रमेण कुंभाख्यमेतत्प्रवदंति तज्ज्ञाः ॥ रेचकं पूरकं
मुक्त्वा यत्सुखं वायुधारणं ॥ प्राणायामोयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥ आरेच्यापूर्य यत्कु
र्यात्स वै सहितकुंभकः ॥ ये चान्ये कुंभकविशेषास्ते वक्ष्यंते ॥ रेचकलक्षणं ॥ याज्ञवल्क्यः
॥ बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ॥ तथा ॥ निःक्रम्य नासाविवराद्देहे प्राणं बहिः शून्य
मिवानलेन ॥ निरुच्छ्वासं तिष्ठति चोर्द्ध्ववायुः स रेचको नाम महानिरोधः ॥ कालिकापुराणे ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

भानुरेन तयाप्मुंचेद्वायुंसर्वांगसंयुतं ॥ व्याह — प्राणाया[illegible] नयन्नेद्रेचकसंज्ञितं ॥ स्वंकंदपूरयेत्
॥ नासापुटमंगुल्यातुपीडयित्वापरेणतु ॥ उदराद्रेचयेद्वायुंरेचनाद्रेचकःस्मृतः ॥ देवलः ॥ प्र
जस्यनिश्वासोरेचकः ॥ प्रजस्य श्वंसेनिः श्वासोनिःसाररां ॥ यद्वायोर्कुंभरंध्रेणानासाभ्य
नवहिः निःसाररामोदर्यस्यरेचनात्सरेचकः ॥ जेगीषव्ययोगशास्त्रे ॥ रेचकः मद्रूदनाः
डयोःकाष्ठमस्यपरिकीर्तितं ॥ लघुमध्यमोत्तमभेदेनप्राणायामस्त्रैविध्यंकथ्यते ॥ नारदीय
पुराणे ॥ लघुर्द्वादशमात्रस्तुद्विगुणःस्तुमध्यमः ॥ त्रिगुणाभिस्तुमात्राभिरुत्तमःसउदाहृ
॥ प्रथमेनजयेत्स्वेदंमध्यमेनचवेपथुम् ॥ विषादंहितृतीयेनजयेद्दोषाननुक्रमात मात्राभे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

दिः कृतैस्तु सः ॥ कनीयान्मध्यमो ज्येष्ठः प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ एतद्द्विगुणेनाविषमात्राभे
दैनसंस्थितः ॥ मार्कंडेयपुराणे ॥ नंदिपुराणे ॥ कनीयसस्तु मात्राभिः स्थितो द्वादश-
भिर्यम ॥ मध्यमो द्विगुणाभिस्तु मात्राभिः परिकीर्तितः ॥ त्रिगुणाभिः स्मृतो ज्येष्ठो ज्येष्ठ
स्थैर्यं समाचरेत् ॥ देवलः ॥ स पुनरेकद्वित्रिभिरुद्घातैर्मृदुर्मध्यो तीव्रो भवति ॥ स्कंदपु
राणे कनीयान्सकृदुद्घातो नायतो द्वादशमात्रकः ॥ मध्यमस्तु द्विरुद्घातश्चतुर्विंशतिमा
त्रकः ॥ उत्तमस्तु त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्रकः स्मृतः ॥ स्वेदकम्पाभिघातानां जनकश्चो
त्तमो मतः ॥ एभिश्चैर्द्धस्थिद्विकृतत्वः सिद्धः प्राणो वशयोगिना ॥ वायुसंहितायां ॥ कन्यसा

161

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

दिक्रमवशात्प्राणापाननिरोधनं ॥ तच्चतुर्धोपदिष्टं स्यान्मात्राग्रणाविभागशः कन्यशःस
म्भुद्धातः स च द्वादशमात्रकः ॥ मध्यमस्तु द्विरुद्घात श्चतुर्विंशतिमात्रकः ॥ उत्तमस्तु त्रिरु
॥तः षट्त्रिंशन्मात्रकः स्मृतः ॥ स्वेदकम्पादिजनकः प्राणायामस्तदुत्तरः ॥ आनंदोद्भवरोमां
चनेत्रोद्वर्तांगमोटनं ॥ जल्पभ्रमणमूर्छाद्यं जायते चात्र योगिनः ॥ लिंगपुराणे ॥ प्राणा
यामस्य मानं तु मात्राद्वादशकस्मृतं ॥ नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्घात ईरितः ॥ मध्यमस्तु द्विरु
द्घातश्चतुर्विंशतिमात्रकः ॥ मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते ॥ प्रस्वेदकम्पनो-
त्थानजनकश्च यथाक्रमः ॥ आनंदो जायते चात्र निद्राघूर्मस्तथैव च ॥ रोमांचो ध्वनिसंवि-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

त्रिरंगमोटनकंपनं ॥ प्रथमात्स्वेदजननाधमं विन्मूर्छाजयेद्यदा तदोत्तमोत्तमः प्रोक्तः प्राणा-
यामः सुशोभनः ॥ घर्मश्छिन्नादोल्लनं घनिसंविच्छिन्नं तन्नोदाभिधाक्रिः ॥ बाह्येष्वयोगे ॥ प्र-
स्वेदंजनयेद्यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ॥ मध्यमः कंपनात्प्रोक्तः उत्थानाच्चोत्तमो भवेत् ॥
प्रालम्भणं तु ॥ यथाब्रह्मैवेवर्त्ते ॥ निमेषोन्मेषणं मात्रा द्विर्वा लघ्वक्षरं तथा ॥ नारिपुराणे
त्वरितं लघुभिर्वर्णैर्मात्रा द्वादशभिः स्मृता ॥ स्कंदपुराणे ॥ जानुप्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं
न विलंबितं ॥ कुर्याच्छोटिकां यावत्सा मात्रेति च गीयते इति ॥ दत्तात्रेयः ॥ स्वांगुली मोक्षि-
तान्सिद्धाजानोश्चपरिमार्गजयेत् ॥ प्रदक्षिणच्छोटिकामेकां मात्रासंख्यायते तथेति ॥ तथा च

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

दशाङ्गोघः कनीयान्द्विगुणो मध्यमः स्मृतः ।। त्रिगुणोत्तममात्रास्यान्मात्राभेदः प्रकीर्त्तितः ।।
याज्ञवल्क्यः ।। अंगुलिमोक्षत्रितयं जानूपरिमार्जनं वापि ।। तालत्रयमपि तज्ज्ञा मात्रासंज्ञां प्रशं
संति ।। गोदोहं वत्सपानं वा इत्युक्षेपमथापि वा ।। घंटाया ध्वनितं चापि श्रांतिमात्रा ह्युरस्वज्ञा
देशकालानुसारेण गणसदक्षेव्या । शौनेयिति ।। उह्रानलक्षणं तु ।। यथा शास्त्रांतरे ।। प्राणो ना
त्मार्यमाणानघुपानः पीठात्यथा ।। गत्वा चोर्ध्वं निवर्त्तेत एतदुह्रानलक्षणं ।। अथ पूरककुं
भके रेचकेषु ध्यानजपविशेषः प्रदर्श्यते ।। व्यासः ।। नाभिपद्मस्थितं ध्यायेद्ब्रह्माणं पूरके
रानु ।। नीलाभं हृत्पद्मे कुंभकेन जनार्दनं ।। ललाटस्थं शिवं श्वेतं रेचकेन विचिंतयेत् ।। अथ

॥ यो·वि· ॥
॥ १६० ॥

द्धस्फटिकसंकाशंनिर्मलंपापनाशनं ॥ देहस्थानि:रक्तंप्रजापतिंध्यायेद्धृदिस्थंनीलोत्पल
प्रभं ॥ शंकरंत्र्यंबकंश्वेतंध्यायन्मुच्येतबंधनात् ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ कुंभकेनहृदिस्थानेध्या
येत्तुकमलासनं ॥ ब्रह्माणंरक्तगौरांगंचतुर्वक्त्रंपितामहं ॥ नीलोत्पलदलश्यामंनाभिम
ध्येप्रतिष्ठितं ॥ चतुर्भुजंमहात्मानंपूरकेणाविचिंतयेत् ॥ रेचकेतोश्वरंविद्याह्ललाट
स्थंमहेश्वरं ॥ शुद्धस्फटिकसंकाशंनिर्मलंपापनाशनं ॥ पूरकेविष्णुसायुज्यंकुंभकेब्र
ह्मणोगतिं ॥ रेचकेनतृतीयेनप्राप्नुयादीश्वरंपदं ॥ यदानिरोधसंयोगाद्देवताद्वयचिं-
तनं ॥ स्रुग्नेर्वायोरपांयोगात्तदाशुद्धतेवैत्रिभि ॥ निरोधाज्जायतेवायुर्वायोरग्निस्ततः

॥ गुरु ॥
॥ १६० ॥

168

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

जायते ॥ अग्नेरापो भिजायन्ते तनोऽन्नः शोध्यते त्रिभिः ॥ प्राणायाम इति प्रोक्तः पूरकुं
भकरेचकैः ॥ वर्णास्त्र्यात्मका ह्येते पूरकुंभकरेचकाः ॥ स एव प्रणवः प्रोक्तः प्राणायाम
श्च तन्मय ॥ इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरं स्थितः ॥ शनैः षोडशमात्राभिरकारं तत्र संस्म
रेत ॥ धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्यातमात्रया ॥ उकारमूर्त्तिमत्रापि संस्मरन् प्रणवं जपे
त् यावद्वा शक्यते तावद्धारयेज्जपसंयुतं ॥ पूरितं धारयेत्पश्चात्प्राणं बाह्यानिलान्वितं ॥ श
नैः पिंगलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ॥ मकारमूर्त्तिमत्रापि संस्मरन्सुसमाहितः ॥ प्राणा
यामो भवेदेष पुनश्चैवं समभ्यसेत ॥ प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोधमः ॥ कंपनान्म

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

ध्यमः प्रोक्तः उत्थानाश्चोत्तमः स्मृतः पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः ॥ संभवत्युत्तमे प्रा
प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ प्राणो जयति तेनैव देहस्यांतस्ततोऽधिकं ॥ देहश्चोत्तिष्ठते तेन ।
तासनपरिग्रहः ॥ निश्वासोच्छ्वासकौ तस्य न विद्येते कदाचन ॥ देहे यद्यपि तौ स्यातां स्व
भाविकगुणोद्भवौ ॥ तथापि नश्यतस्तौ च प्राणायामोत्तमे न हि ॥ तयोर्नाशे समर्थः स्या
त्केवलकुंभकं ॥ सहितं केवलं वाथ कुंभकं नित्यमभ्यसेत् ॥ यावत्केवलसिद्धिः स्या
त्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु
लोकेषु विद्यते ॥ मनोजवत्वं लभते पलितादि च नश्यति ॥ मुक्तेरयं महामार्गो मकारा

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

रेच्यांतरात्मकः ॥ नादं चान्याद्वयस्यैव कुंभकः प्राणसंयमः प्राणस्य यमनं नाम देहे प्राणस्य
धारणं ॥ एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ॥ हठयोगे कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबो
धनो भवेत् ॥ अंतर्गतः सुषुम्णांतो हठसिद्धिश्च जायते ॥ वायुसंहितायां ॥ रेचकादित्रयमिदं न
द्रुतं न विलंबितं ॥ उद्घातक्रमयोगेन मन्त्रस्ते योगसाधनं ॥ रेचकादित्रयाभ्यासो नाडीशोध
नपूर्वकं ॥ स्वेदकंपनपर्यंतं प्रोक्तो योगानुमार्गणो ॥ स द्विविधः प्राणायामः सगर्भ विगर्भ भे
दात् ॥ तथाहि ॥ नारदीयपुराणे ॥ सगर्भं योगमातिष्ठेद्गर्भं वानुयंत्रितः ॥ नंदिपुराणे ॥
प्राणायामो मथतं तस्पादोयुक्तिरुच्यते । अगर्भो विगर्भश्च द्विविधः संज्ञा कीर्तितः ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो॰चिं॰ ॥
॥ १६२ ॥

स्यप्राणायामस्य वायोर्मंथनमिवमथनं प्राणायामो नवनीतात्मज्ञानस्यानीयत्वात्
॥ तयोर्लक्षणं यथा ॥ लिंगपुराणे ॥ सगर्भोऽगर्भ इत्युक्तः सजपो विजपः क्रमात् ॥ वा
युसंहितायां ॥ जपध्यानं विना ऽगर्भः सगर्भस्तत्समन्वितः ॥ अगर्भाद्गर्भसंयुक्तः प्राणा
यामः शताधिकः ॥ जपो मनसा प्रसंख्यानं ॥ नंदिपुराणे ॥ जाप्येन तु जपं कुर्याद्विलंबि
तमद्रुतं ॥ मनसैव प्रसंख्यानं प्राणायामविधौ सदा ॥ जाप्येन प्रणवगायत्र्यादिमंत्रेण
स्कंदपुराणे ॥ ध्येयं पदं ज्ञा । श्रेणा वर्णाद्वर्णं पदात्पदं ॥ शब्दार्थचिन्तनाभ्यासः स उ
क्तो मानसो जपः ॥ नंदिपुराणे ॥ मात्राद्वादशवना ध्यानात्स ज्वालः परि । कीर्तितः ॥ मंत्रावर्तन 165

॥ गुरु ॥
॥ १६२ ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

विधस्तु प्रशान्तः परिकीर्त्तितः । मन्त्र ॐकारस्त्वुक्तः सर्व्वमन्त्रविजित्वरः । सर्व्वदैवतसन्दोह
स्वाधारः सर्व्वयोगिना । यस्योदरे मन्त्रजातं सर्व्वमेव प्रतिष्ठितं । स एव योगिनां योगसिद्धिताम्
गी समो हि सः । सऽमात्रात्रयपुतं स्वर्द्धमात्रेति ताः स्मृता । आस्य मात्रात्रये सर्व्वभावाभा
वस्य प्रतिष्ठितं । ब्रह्मविष्णुमहेशानाक्रमान्मात्रात्रयस्मृत । स्कन्दो मात्रा [illegible] ोक्ता भू
र्द्धकः स्वस्वकीर्त्तिताः । त्रयो ग्रयस्तुताः प्रोक्ताः मात्राप्रशान्तसम्भवा । तस्य मात्रात्रयध्याना
त्स्वागास्थामसधूमकः । कलांशदेवताध्यानान्मज्जातः परिकीर्त्तितः । मात्रा स्मासूनिर्व
त्तु योगनाडीसमाश्रयात् । प्रशान्तउक्तः शास्त्रेषु सर्व्वभावविनिर्ग्गतः । एतेभेदाः सगर्भस्या

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu.

यो·चिं·
१६३

इहसगर्भस्यप्राणायामस्यत्रयोभेदाः प्रदर्शयन्ते ॥ सधूमकः सज्वालकः प्रशान्त इति ॥ त
त्रमात्रात्रयध्यानात्सधूमकः ॥ मात्रारूपाणामप्राणावांशानां तद्देवतानां च ध्यानात्सज्व
लः ॥ मन्त्रावचनप्रशान्तः मन्त्रस्यावचनं मनस्यालोचनं तेनाविधेयकः ॥ अनेना
र्थान्मन्त्रवाच्यार्थध्यानरहितोपीत्युक्तम्भवति ॥ कलामात्रा भूमांशेत्या[illegible]चात्तद
र्थध्यानरहितः प्रशान्तः ॥ अग्नांशशब्देन मात्रावाच्यादेवताः उच्यन्ते ॥ मात्रा[illegible]मदेव
ताज्वालारूपनिर्गतवस्तुसमाश्रयात् ॥ योगनाडीसमाश्रयात्सप्रशान्त इति ॥ योगनाडी
सुषुम्णा तन्देवता वा गर्भः ॥ प्राणायामो दर्शितः ॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ उमितुच्चारयन्सर्वेऽह

राम
१६३

166

१५।

ष्ठितमदमङ्गवेत् ॥ इत्येनदक्षरंब्रह्मपरमोङ्कारसंज्ञितं ॥ प्रणवोधनुःशरोह्यात्माब्रह्मलक्ष्यमाधुर्व
न्वितः ॥ अप्रमत्तेनवेद्धव्यंशरवत्तन्मयोभवेत् ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ भिन्नंनानाश्चसर्वेषामेवद
वशान्त्योऽस्तथा ॥ अन्येषामपिशास्त्राणामपिष्टा ॥ ॐकारउच्यते ॥ प्रणवाख्याःश्रुतावेदाश्रया
विश्वरूपव्यवस्थिताः ॥ वाङ्मयंप्रणवेसर्वंतस्मात्प्रणवमभ्यसेत् ॥ तथाप्रणवसंयुक्ताव्याहृति
भिश्चसंयुता ॥ गायत्रींप्रजपेत्रिस्त्रःप्राणसंयमनेद्विजः ॥ अनेनगायत्रीगर्भःप्राणाया
मोदर्शितः ॥ अस्यलक्षणमाहमनुः ॥ सव्याहृतयःप्रोक्ताःप्राणायामेतुनिम्नगाः ॥ भूर्भुवः
स्वर्महर्जनस्तपःसत्यंतथैवचेतियोगियाज्ञवल्क्यवचनात् ॥ शिरश्चात्र ॥ ॐआपोज्योति

यो॰वि॰
१९८

॥रित्यादिर्यजुर्वेदे मन्त्रः॥ ॥तथा च व्यासः॥ ॐ आपोज्योतिरित्येष भूरादिकं तत्त्वपि
प्रणवयोगमाह॥ योगियाज्ञवल्क्यः॥ भूर्भुवः स्वर्महर्जनस्तपः सत्यं तथैव च॥ प्रत्यो
ङ्कारसमायुक्तास्तत्तत्सवितुः पर॥ ॐ आपोज्योतिरित्येन शिरः पश्चात्प्रयोजयेत्॥
त्रिवर्त्तनयोगाद्धि प्राणायाम उशब्दित इति॥ ॐकारोप्यत्र मन्त्रो देऽष्टयः॥ तथा च
यमः॥ ॐकारपूर्विकाः सप्त जपेत् व्याहृतीस्तथा शिरसा सह गायत्री प्राणायामः परन्त
पः॥ जपेदित्यत्र मनसेति द्रष्टव्यं॥ तथा च सम्वर्त्तः प्रणवेन तु संयुक्ता व्याहृतीः सप्त नित्य
शः॥ सावित्रीं शिरसा सार्द्धं मनसा त्रिः पठेद्द्विज॥ याज्ञवल्क्यः॥ प्राणायामः क्रमिसम्पन्नः स्वध

187

॥गुरू॥
॥१९८॥

भ्यनिरतः सदा॥ सवैदिकं जपेन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन॥ केचिद्बहूनिहनाभो यजनं मिच्छ
न्ति वैदिकं॥ द्विजं वर्णाश्रियस्योक्तः प्राणासंयमनं जयः॥ विप्राणां सर्वेषु ज्ञानानां प्रोक्षणा
नां पक्विनां॥ प्राणासंयमनं गार्गि मन्त्रं प्रणावविवर्जितं॥ नमोऽन्तं शिवमन्त्रं स्याद्वैदिकं वक्ष्ये पण्डवे
य त्वा सगर्भाऽगर्भभेदौ निरूपितः॥ काराऽप्राणो॥ रेचकः शून्यश्चैव पूरकः कुम्भकस्तथा
प्राणागमनसन्न्यासः प्राणायामश्चतुर्विधः॥ तत्र रेचितादयो लक्षिताः केचिद्वक्ष्यन्ते शू
न्यकलक्षणास्मालिकाण्डरीनतः सर्वविश्रामसम्बन्धे पानान्वि चिन्तयेत्॥ वायुम्
रोधयेद्वायुं शून्यकं नाम विनिर्दिशेत्॥ ततः शनैर्मात्रैर्देवत्वं पानाद्यावत्प्राणावायेन

॥यो॰वि॰॥
॥१६५॥

रेचकं कृत्वेति ॥ जैगीषव्ययोगशास्त्रे ॥ प्राणायामैः पञ्चभिर्विज्ञो रेचकाद्यैर्यथाक्रमं रेचकः पू-
रकः कुम्भः शान्तउत्कर्षकावुभौ ॥ देवलः ॥ कुम्भः सप्तविधो ज्ञेयो रेचितादिक्रमेण तु रेचितः
पूरितः शान्तः प्रत्याहारोत्तराधराः ॥ सप्तैतानि विनिर्दिष्टः कुम्भः सप्तभेदतः ॥ तथाचैतानि दे-
सप्तविधस्यापि लक्षणान्याह ॥ रेचितस्य बहिःस्तम्भो वायो रेचितकुम्भकः ॥ पूरितस्योदरे रो-
धः प्रोक्तः पूरितकुम्भकः ॥ कायस्यान्तर्बहिर्व्याप्तिर्या समस्याः शान्तकुम्भकः ॥ स्थानयोरन्त-
रे रोधः प्रत्याहाराख्यकुम्भकः ॥ आपूर्यैतेन क्रमादूर्ध्वरोधो हृदादिभ्य उत्तराः कुम्भकः स्याद्
धोधो मूर्ध्नोधरः ॥ रेचनापूरणोत्पन्नक्लमनाशमनो धृतिः ॥ स्थानाभ्यासस्थिरे देशे समः कुं

॥गुरुः॥
॥१६५॥

168

मध्यकोणिनः ॥ कायस्योतिरेचकपूरकौ विहाय यशरीरस्थान्तर्हि हि मम नसा वायोर्धारणा
स्थानिरिप्यर्थः ॥ स्थानयोरित्यत्र वीप्साऽउष्ट्यापादतलगुह्यनाभिहृत्कण्ठघण्टिकाभ्रूम
ध्यललाटब्रह्मरन्ध्राणि स्थानानि ॥ एतेषु स्थानेषु द्वयोरन्तरे मध्ये वायोर्धारणा प्रत्याहारा स्य
कुम्भकः ॥ तथा हि स्थानेषु मूर्द्धतो हृदयपर्यन्तरेचनात् पूरणाच्छनैः स्थाने भेदात्समध्यान्त
योर्भेदः ॥ रेचकादिवत्रिविधप्राणायामलक्षणामाह भगवान्पतञ्जलिः ॥ बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्ति
र्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ बाह्याभ्यन्तरविषयापेक्षी चतुर्थ इति ॥ अस्यार्थः ॥ बाह्य
वृत्तिः श्वासो रेचकः ॥ अन्तर्वृत्तिः प्रश्वासः पूरकः स्तम्भवृत्तिः कुम्भकः रेचनपूरणाविरहात्समल

यो॰ वि॰
१९६

त्ववहिर्धारकप्रयत्नावरुद्धे तस्मिन् जलमिव निश्चलतया प्राणोऽवस्थापनमिति कुंभक
स्य यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः परिशुष्यत् संकोचमापद्यते तथा शरीरस्थस्समस्तमप्यंत
रस्मस्मरन्ति ।। त्रिविधोऽयम्प्राणायामो देशेन कालेन संख्यया चोपलक्षितो दीर्घसूक्ष्मसंज्ञो
भवति ।। देशेन नासाग्रद्वादशांगुलादिना कालेन संख्ययोपलक्षितः यथा षट्त्रिंशन्मात्रादिप्रमाणकः स
ख्यया चोपलक्षितः एतावत्संख्यातः एतावद्भिः श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्घातो भवतीत्येवं ज्ञानाय संख्यो
पग्रहणमुपात्तं ।। उद्घातश्च नाभिमूलात्प्रेरितस्य वायोः शिरस्यभिहननं ।। स चत्वयं यद्विसप्तभमा
मात्रिक्रमेणाभ्यस्तो दीर्घदेशकालसंख्याव्यापित्वेन दीर्घोपलक्षितत्वात् समस्योर्दीर्घसूक्ष्मत्वादभिधेयो भवति द्वितीय १९७

गुरु
१९६

थस्तु। बाह्योविषयोद्वादशान्तादिः॥ आभ्यन्तरोविषयोहृदयनाभिचक्रादिः॥ तौद्वौविषयावा
क्षिप्यपर्यालोच्ययःस्तम्भरूपोगतिविच्छेदःसचतुर्थःप्राणायामइति। तृतीयस्मात्कुम्भकाख्
यमस्यविशेषोबाह्याभ्यन्तरविषयोपर्यालोच्यैवसहसातप्तोपलपतितजलेवयुगपत्स्तम्भ।
वृत्त्यानिःपाद्यते। अयंत्वालोचसापेक्षंबहुकृत्वयत्नपूर्वमभ्यस्यमानस्तांतामवस्थामापन्नस्तत्त
द्वस्थाविजयादुक्रमेणभवतीति। चतुर्विधस्यापिप्राणायामस्यफलमाह। भगवान्पतञ्ज
लि। ततःक्षीयतेप्रकाशावरणांधारणासुयोग्यताचमनसइति। ततस्तस्मात्प्राणायामात्प्रक
शस्यचित्तसत्वगतस्यावज्ञरूपस्ययदावरणंक्लेशरूपंक्षीयतेविनश्यति। तथाचमनसोधार

॥यो॰वि॥
॥१९०॥

णासुवक्ष्यमाणलक्षणासुयोग्यताभवति ॥ प्राणायामैः ॥ क्षीणदोषंमनोयत्रयत्रधार्यतेतत्र
स्थिरीभवतीतिसूत्रार्थः ॥ ॥ स्कराऽपरतो ॥ क्षीराउक्तिवद्वात्मक्रिर्लभ्यतेचयत्नंयथासाहृतो
वाऽनन्तोतम्भोवायोरात्मानथाऽन्वयः ॥ प्राणायामोस्वमथनेनतस्मादेयुक्तिर्लभ्यते ॥ तथा ॥ स
मस्तेन्द्रियवृत्तिश्चप्राणोवायुःप्रकीर्तितः ॥ तज्जयादिन्द्रियाण्यपिवनिर्जितानिभवन्तिहि
वृत्तिवृत्तिमतोर्यस्मादभेदःपरिकीर्तितः ॥ तस्माद्वृत्तिजयादेववृत्तिमान्निर्जितोभवेत्
ज्ञानवैराग्ययोक्ताभ्यांप्राणायामकषाहताः ॥ इन्द्रियाश्वान्विनिर्जित्यसर्वमेवजितंभ
वेत् ॥ इन्द्रियाण्येवतत्सर्वयत्स्वर्गनरकावुभौ ॥ निगृहीतविसृष्टानिस्वर्गायनरकायच

॥गुरु॥
॥१९०॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

शरीरंरथमित्याहुरिंद्रियाण्यस्यवाजिनः॥सारथिःपुरुषःप्रोक्तःप्राणायामःकशास्मृतः॥ज्ञानवै
राग्यपराभ्यामभ्यासाद्यस्यविघ्नितंमनः॥शनैर्निश्चलतामेतिप्राणायामकशाहतं॥ ॥हठयोगे॥
सूर्यभेदनमुज्जायीनथाशीत्कारशीतली॥भस्त्रिकाभ्रमरीमूर्छासहितंचाष्टकुंभकाः॥तत्रस
हितलक्षणांपूर्वमेवोक्तं॥भ्रमरी॥वेगाद्घोषंपूरकंभृंगनादंनादंभृंगीनादंरेचकंमन्दमन्दं॥योगी
न्द्राणांनित्यमभ्यासयोगाच्चित्तेजाताकाचिदानन्दलीला॥मूर्छा॥पूरकांतेगाढतरंबध्वा
जालंधरंजनैः॥रेचयेन्मूर्छनाख्यायंमनोमूर्छासुखप्रदा॥शीत्कारी॥शीत्कांकुर्यात्तथावक्त्रे
घ्राणेनैवविसर्जयेत्॥एवमभ्यासयोगेनकामदेवोद्वितीयकः॥योगिनीचक्रसंसेव्यःस

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ष्टिसंसारकारक ॥ न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं न जायते ॥ भवेत्स्वच्छन्ददेहस्तु सर्वोपद्र
ववर्जितः ॥ अनेन विधिना यस्तु योगीन्द्रो भूमिमण्डले ॥ रसनातालुयोगेन यः प्राणमनतं
पिबेत् ॥ अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥ योगबीजे ॥ सूर्यभेदनं ॥ आसने सुखदे योगी ब
द्ध्वा चासनस्ततः ॥ दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं पिबेत् ॥ आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि
कुम्भकं तु ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं सुधीः कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ॥ पु
नः पुनरिदं कुर्यात्सूर्यभेदनमुत्तमं ॥ अथोज्जायी ॥ ऊर्ध्वं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥ यथा ल
गति हृत्कंठाद्धृदयावधि सस्वनः ॥ पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥ श्लेष्मदोषहरं कण्ठ

171

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

रोठराणां देहानलविवर्द्धनं ॥ नाडीजलोदरंधातुगतदोषविनाशनं ॥ गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जा
य्याख्यं चकुंभकं ॥ भस्त्रिका ॥ ऊर्वोरुपरिसंस्थाप्य उभेपादतलेतथा ॥ पद्मासनंभवेत्तत्सर्व
पापप्रणाशनं ॥ सम्यक्पद्मासनंबध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ॥ मुखंसंयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन
रेचयेत ॥ यथा लगति हृत्कंठे कपालावधिपूरयेत ॥ वेगेन पूरयेत्तत्सम्यक् हृत्पद्मावधिमारुतं ॥ पुन
र्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनःपुनः ॥ यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ तथैव स्वशरीरस्थ
श्चालयेत्पवनंधिया ॥ यथा श्रमो भवेद्देहे तथा वेगेन पूरयेत ॥ यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा
लघु ॥ धारयेन्नासिकामध्ये तर्जनीभ्यां विनादृढं ॥ कुंभकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलं ॥ वातपि

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनं ॥ कंठात् तीवोधनं कुर्यात्पापघ्नं सुखदं शुभं ॥ ब्रह्मनाडीमुखे संस्थं
कफार्गलनाशनं ॥ सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदनं ॥ विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुं
भकं त्विदं ॥ ॥ शीतली ॥ जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुंभकादनु ॥ शनैस्तु घ्राणरंध्राभ्यां रे
चयेदनिलं सुधीः ॥ गुल्मप्लीहोदरं वापि ------------ वाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोद
रे शनैः ॥ नाभिमध्ये च नासाग्रे पादांगुष्ठे च यत्नतः ॥ धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा ॥ सर्व
रोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ॥ नासाग्रे धारणाम्मार्गी वायोर्विजयकारणं ॥ सर्वरोगविनाशः स्या
न्नाभिमध्ये च धारणात् ॥ शरीरं लघुतां याति पादांगुष्ठे च धारणात् ॥ रसनावायुमारोप्य यः पिबे

172

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

त्मनानेन रः। अभ्यस्तेनेन स्तनक्रोनः पतिव्याधिस्तथा। संध्ययोर्ब्रह्मकाले वा वायुमाकृष्य यः
पिबेत्। त्रिमासात्तस्य कल्याणी जायते वाक्सरस्वती। षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रमु
च्यते। आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डलिन्यां तु धारयेत्। क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तीत्यपरे
विदुः। जिह्वायां वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत्। यः पिबेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रम
श्नुते। आत्मन्यात्मानमिडयासमानीयान्तरे ध्रुवोः। पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिः सोपि मुच्य
ते। नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ वा तुंदपार्श्वयोः। घटिकां वा हृदये यस्तु व्याधिः सोपमुच्यते। व
हूयेयस्तु व्याधिभिः सोपि मुच्यते। मासमेकं तु संध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतं पिबेद्यस्त्रिदशा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu.

२५

॥ बो·चि ॥
॥ १८० ॥

हारं धारयेत्तुं दमध्यमे ॥ गुल्माष्ठीलाप्लीहा चान्ये त्रिदोषजनितास्तथा । जराउमध्यगता रोगाः सर्वे
नश्यन्ति किल्बिषाः ॥ ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति विषाणि विविधानि च ॥ बहुनोक्तेन किं गार्गि पालि
तादिवचनस्य पतित ॥ ॥ त्रिफलासारसमुद्भवे ॥ राजदन्तोद्गतादिनः स्पृश्य संनिधाय रसं तान्त
दन्तिके ॥ काकचञ्चुपुटमारुतं पिबेत्प्राणासयनमेन तदुत्तमं ॥ द्विकवचं चु समीरणाशनेर्धोवमः
सर्पशिहप्यस मंततः ॥ श्रमदाहगलोदरामयज्वरगुल्माः प्रशमं प्रयान्ति हि ॥ उभयोरपि संध्ययो
र्जुहुतं पिकधातुमध्येयतन्त्रिमासमात्रं ॥ सरसं द्विकवचं गंधवाह अतिसारस्वतसिद्धिरत्तमा
स्यात् ॥ विषमुदयमुदयवीर्यभाजां प्रविनाशं समुपैति पन्नगानां ॥ किमुत वृश्चिककीटलूतिं

॥ गुरु ॥
॥ १८० ॥

173

प्रमादान्नानाविविधरोगेषुचिकित्सात्वेनोपवर्ण्यन्ते॥ तदसंगतं॥ न व्याप्यान्तेऽशनिः नच
व्याकुलत्वे कोऽनवचिन्तानैर्देशितिनाचदेहवाक्षायां दोर्मनस्यादिसंभवेऽन्यादिवङ्कवाकैयो
गदश्चायांयोगभ्यासस्यनिषिद्धत्वाद्दर्शितंचविस्तरेणपूर्वमेव॥ अनुभवविरुद्धत्वाच्च॥
यच्चरोगनाशात्मकफलश्रवणंतत्तुसर्वांगसाधारणं॥ न हि त्रिप्राणायाममात्रस्य॥ त
थाहि॥ सर्वजन्तुषुपृथिव्यांजीववत्सुस्मरत्स्वेपरासर्वेरोगाव्याधयोज्वरादयश्चयेरोगाःसन्तितेषु
न्तितेकेचिद्दोषसन्नै॥ केचिद्विस्तारणायामैः केचिद्वस्तुन्याहारैः केचिद्वारणादिभिर्नष्टपन्त्री
तिसर्वयोगशास्त्रेषुस्पष्टमेवोपलभ्यते॥ दर्शितंचाऽस्माभिरपिपूर्वंतत्तत्प्रकरणे

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो॰चि॰ ॥
॥ १०१ ॥

दिवाज्ञा यत्न व्याधिरागादिसर्वविघ्नानां निवारकं परमेश्वराराधनमेवेति वक्ष्यन्ते ॥ अन्येच
प्राणाजयोपाया असंगात्प्रथमपरिच्छेदे एव निरूपिताः ॥ अपानादिजयाविशेषो योगम
गरं ॥ रेचकादिक्रमाज्जयो ऽपानस्थाननियोगतः ॥ स्वकाभ्यासवाकृतेनेत्यर्थः ॥ ॥ का
लिप्रारी ॥ अपानं कटिदेशस्थं स्पृष्ट्वा भोगविनिर्दिशेत् ॥ सदा तैवसंधार्य एव वायुर्जयेत् क्र
म ॥ समानस्थानसंरोधात् दृश्यतां शनकैः स्थितः ॥ अद्यापि रेचकपूरकाभ्यां स्थानीनरो
धतः विकल्पनात् ॥ तथा ॥ नाभौ प्रपूरयेद्वायुं शरीरं व्याप्य धारयेत् ॥ समानं जयनेतत्कृतः
प्रज्वलत्स्य दिपश्यति ॥ कम्पमानस्ततो योगी ज्वलेनवदपरिक्षतः ॥ मोइयेडोमकृपेस

॥ गुरु ॥
॥ १०१ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तमेवव्यापकं मुनि॥ ॥योगसारे॥ नासाकर्षणयोगेन हृदयाद्विक्रमाद्दयं॥ उत्कर्ष
माणो क्षपत्वं रुध्वा रुध्वा प्रयाम्यतो॥ मूर्द्ध्नः पादतलं यावत् उत्पातक्रियया गतः॥ उत्क्रस्थानात्
षंगेस्थापाति श्रीघ्रं समस्थपतो॥ प्रथमं नासाग्रे संस्थाप्य हृत्कमलात् नाभि मध्य मूर्द्धं तु क्रमा
त् रुध्वा रुध्वा कर्षमाणा इति गत्यागत्य कृत्यागत इति रेचक पूरक कुंभक त्रयस्यार्थः॥
कालिकापुराणे॥ मूर्द्धान्वितेनचार्कं कुर्वन्तु स्वनं रस्वनं॥ धारयन्ती यते नूनं मुदानं वायु
देवानं॥ ॥ध्यानजयो योगसागरे॥ स्वसेन कुंभकाभ्यासात् संकोचप्रभृतेः क्रमात्॥ हृ
गव्याप्तियोगेन जयो ध्यानस्तनीरितः॥ नसेन शरीरं॥ ॥कालिकापुराणे॥ पूरकः कुंभक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

श्चैवरेचकध्वनिगम्यते ॥ तेजसा चिन्तयेत्तस्मिं योगी ध्यानं जयेत्तु क्रमात् ॥ तत्र प्राणादि
वायुजयोपायविशेषाः पूर्वोक्तस्थानवर्णबीजाद्यनुसंधानसहितास्ते तान्तुष्ठेया न निर
पेक्षा इति द्रष्टव्यं ॥ अथ युगपत्समस्तवायुजयोपायाः ॥ ॥ लक्ष्मीयोगप्रकाशे
वर्णबीजादिसहितान्तस्थस्थानात् हृत्सु जं ॥ एकीकृत्य नयेत् ब्रह्मविवरं क्रिंचस्थगं
सहितं सकलवायुगोलकं मनसा पिपिलिक्यन्तस्तं ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्ता धान्तरस्थानानि क्रमेणा
नीत्वा ब्रह्मरन्ध्राद्वा नारस्थानो ह्रघनेन पादांगुष्ठाग्रपर्यन्तं पेत् ॥ एकीकृत्य हृदयकमले चि
तं यावदावर्तनाभ्यासाद्युगपज्जयेदित्यर्थः ॥ ॥ योगसारे ॥ प्राणावृत्तिमथानेन संयोज्य

न्तः प्रयतं हृदि ॥ प्राणमानीय तन्नैव मण्डले न न सौहृकतां ॥ नीत्वा नयेद् रोमध्ये मध्यं कराठतलं
मुखं ॥ नासाग्रनेत्रभ्रूमध्यललाटं ततस्तु ऊर्ध्वं ॥ कृत्वा कुर्यात्ततः सर्वं ब्रह्मरापण्णाव थापित्वा
शम्पुक्तः सर्ववायूनां शक्तेके युगपज्जये ॥ समानो घ्यन्त्रा ऽनुक्तो पिलम्पते तस्य हृत्प्रीतिवंधना
त् ॥ ॥ कालिकाप्ररातो ॥ वायुं नीत्वा त्वमाभेद आग्नेयानि किंचित्तुत्स्य जेत ॥ जपेत्सर्वाननं
नैव वायून्तस्मासनतो ऽग्निः ॥ तथा ॥ भूनायप्रचारये वायुं धारयात्क्रमेणागु ॥ यत्नेन योग
विद्भूश्च हृत्स्तन्द्रा विवर्जितः ॥ एवमभ्यासयोगेन सूक्ष्मं ज्योतिः प्रपश्यति ॥ अङ्गुष्ठगुल्फस्थाय
तन्मूलपाश्चिगुल्फोरुजानुषु ॥ पायूपस्थे तथा वक्त्रो नाभिहृत्कराठवक्षसि ॥ जिह्वाघ्राणाभि

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो॰ चिं
१०३

कं यं घोसमं मूर्द्ध्नि संस्थितं ॥ चिंतयेत्परमं धार्यं स्यात्तु निर्लेन तन्मय ॥ याज्ञवल्क्यगीतायां
योगिनस्त्वपरे ह्यत्र वदन्ति समचेतसः ॥ प्राणायामं परं प्रोक्तौ रेचकवर्जिताः ॥ दक्षिणेनतु
गुल्फेन सीवनीं पीडयेच्छिरां ॥ अधस्तादंड्योः सूक्ष्मां सव्यापरि च दक्षिणां ॥ जंघोरन्तरं गा
त्रं निष्कुंडं व्यवस्थये दृढं ॥ समग्रीवशिरस्कंधः समपृष्ठः समोदरः ॥ नेत्राभ्यां दक्षिणां गुल्फं लोम
पन्नु परिस्थितं ॥ धारयेन्मनसा सार्द्धं व्याहृत्यणवाक्षरं ॥ आसनेऽनन्यधीरास्ते द्विजो रहसि
नित्यशः ॥ क्षत्रियस्यवरारोहे व्याहृत्यप्रणवाक्षरं ॥ आसनेऽनन्यधीरास्ते रहस्यवर्जितेन्द्रियः
वैश्याः शूद्रा स्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरतानराः ॥ शैवं वा वैष्णवं वापि व्याहरन्मनमेव वा ॥ आ

गुरुः
१०३

५९०

ग

ने नश्रीरास्तेदीपं र्घहस्तेकयन् ॥ आसुर्विघातक्रम्त्राणान्त्वने नाग्निकुलं गतः ॥ ध्रुमस्य
नजैयो यावन्नाम्पधीरिवमभ्यसेत् ॥ धारणां कुर्वन्तस्तस्यशक्तिस्थाने प्रभंजनः ॥ देहमु
लगुतां याति जठराग्नेश्चदीपनं ॥ दृष्टविक्रमतस्तस्मिन्मनसारोप्यमारुतं ॥ मद्युमध्या
रयन्दीर्घ नाभिमध्ये निरोधयेत् ॥ यावन्मनोलयत्यस्मिन्नाभौ सवितृमण्डले ॥ तावत्त
मभ्यसेद्योगी नियतो नियतासनः ॥ एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः ॥ कुण्डली
याति वह्निश्च दह्यत्वन्नगं समयः ॥ संतप्ता वह्निनानेन वायुना चालिता स्वयं ॥ प्रसार्य फ
णाभृज्जं गप्रवोधं याति सा तदा ॥ प्रकुंडे संचरंत्यस्मिन्नाभिमूले वचक्किणि ॥ व्रतस्थेसगु

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

योग
१७४

णायांध्रयानिधारणासंज्ञकः ॥ संधानेमारुतेनास्मिन्सुषुम्णायांवरानने ॥ मंत्रमुच्चार्य
मनसाहृन्मध्येधारयेत्सुधीः ॥ हृदयात्कण्ठकूपेच भ्रुवोर्मध्येचधारयेत् ॥ तस्माद्धारोप्यम
नसावह्निं प्राणमनन्यधीः ॥ धारयेत्व्योम्निविप्रेन्दुं व्याहरन्प्रणवाक्षरं ॥ वायुनापूरिते
व्योम्निसाङ्गोपाङ्गकलेवरे तेनत्वाराजनेनस्य यथाव्योम्निविकर्तनः ॥ शरीरंविशिसत्कृष्टे
नदेवंसमभ्यचरेत् ॥ एकाक्षरंपरंब्रह्मध्यायन्प्रणवमीश्वरं ॥ संनिरुध्यमनसामूर्ध्निब्रह्मरन्ध्रे
स्ववायुना ॥ प्राणमुन्मोचयेत्सभान्महान्प्राणोरवमध्यमे ॥ देहान्तेनिजगत्प्राणोभूत्वेनि
ष्पकृष्टेपदे ॥ आकाशेपरमानन्दे स्वात्मानंयोजयेत्सुधीः ॥ ब्रह्मैवासौभवेन्नाग्निनपुन

गुरुः
१७४

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

जन्मभाग्भवेत् ॥ तथा गार्ग्युवाच ॥ भगवन् सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रतः ॥ यो यं मोक्षाय योगि
ऽभवता भाषितस्तु वै ॥ मया ह्यष्टाङ्गसहितो योगो ह्यविस्तरः ॥ न देवा विस्मृते सर्वे सर्वेश्
तव सन्निधौ ॥ योगं ममोपदिश्याद्य साङ्गं संक्षेपरूपतः ॥ त्रातुमर्हसि सर्वज्ञ जन्मसंसारसाग
रात् ॥ इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्यालयस्तदा ॥ आलोक्य कृपया दीनां स्मितपूर्वम
थाब्रवीत् ॥ उत्तिष्ठोत्तिष्ठ किं शोषभूमौ गार्गी वरानने ॥ वक्ष्यामि ते समासेन योगं संप्रति तं
शृणुः ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ सव्येन गुल्फेन तु दक्षिणं निपीड्य सव्येतरेणैव निपीड्य संधिं ॥ सव्यं करे न्य
स्तकरं समस्मिन् शिरवांसमालोकय पावकस्य ॥ अथ विधानक्रमप्राणानिरुध्य त्वा म

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥यो॰चिं॥ निनवै ॥ यातिगर्भितदापानान्कुलंवकेद्मानेः ॥ वायुनाचालितोवह्निरपानेनशनैःशनैः ॥ त
॥१७५॥ तोज्वलतिसर्वेषांस्वकलेदेहमध्यमे ॥ प्रातःकालेप्रदोषेचनिशीथेचसमाहितः ॥ मुहूर्तेम
भ्यासेदेवंयावत्पक्षदिनद्वयं ॥ ततःस्वात्मानविप्रेन्द्र अल्पमात्रंपृथक्पृथक् ॥ संभवं
तितदानस्यजितोयेनसमीरणः ॥ शरीरलघुतादीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ॥ नादाभिव्यक्तिरित्ये
तच्चिह्नंतस्यदेहेभवंतिहि ॥ अल्पमूत्रपुरीषंस्यात्सर्वदासेवनात्तथा ॥ आसनेवाहनेपश्चात्
गत्वर्यंविवत्सरात् ॥ ततोनिलंवायुसखेनसार्द्धंक्रियासमारोप्यनिरोधयेत् ॥ प्रायत्नसदावीक् ॥गुरुः॥
णमधकुंडेनाभौसदाकुर्यात्तेनानिलंविशंभारंसमाविश्यसुखेनमध्यममार्गेणशिरस्त ॥१७५॥

178

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

येव ॥ स्वप्नरूपमास्येनैवविदृश्यं समाकर्षयं संयस्यमरुज्जगानां ॥ प्रबुद्धनागेन्द्रवदुत्कुम
ती मृश्चाग्रतुण्डप्रभया ज्वलन्ती ॥ नाभौ सदास्ति स्थितिकुण्डली सा तिर्यक्षु देहेषु तथा नरेषु
वायुना विततवह्निशिखाभिः कंदमध्यगतनाभिप्रसस्था कुण्डली हदहतीति यत्त्वहि
पोसस्मरं त्वरवक्तुमर्च्य ॥ संततं च वह्निना तत्र वायुना च प्रचालिता ॥ प्रसार्य फणभृज्जो
गं प्रबोधयति सा तदा ॥ बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये प्राणास्तु संभूय कलेवरेऽस्मिन्
न्ति सर्वे सह वह्निनैव यथा पतंगस्तु गतस्तथैव ॥ भित्त्वैव चक्रिणः स्थाने सदाध्याननपरा
यणाः ॥ ततो नयेद्यानं तु नाभेरूर्ध्वमतः स्मरन् ॥ वायुर्यदा वायुसखेन सार्धं नाभिं त्वतिक्र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ष्यगतः शरीरशोभा प्राप्नोति वलाभिवृद्धिः कांतिस्तदानी भवति प्रकृष्टा ब्रह्मरंध्रे मुखमंड
वायवः पावकेन सहयान्ति खमध्ये ॥ केनचिद्विधिनैव हठशमितवाह्वीक्ष्मागृह्दिष्टिरपि
शिखायाः ॥ निरोधितः स्याद्दिने च वायुर्मध्ये यदा वायुसुखेन सार्द्धं ॥ सहस्रपत्रस्य मुखं
प्रविश्य कुर्यात्पवनस्तदैव सुखं द्विजेन्द्र प्रकृष्ट दृश्यं भोजे गार्ग्यस्मिन्नृव स्मृताः पुरे ॥ वाला
केश्च शिवस्त्वोऽग्निर्विराजसमीरणाः ६ हृन्मध्यानुसृष्ट्वाशा यां संस्थितो कृतञ्च कसहा सजला
ढ्दमाला सुविष्णुःश्रेष्ठवराजते ॥ एकञ्च हृत्पद्ममुखं स्थितेऽग्नौ प्राणोऽन्तस्तस्मिन्नृविनिवेशिते
च ॥ चिह्नानि बाह्यानि तथान्तराणि दीप्ता हृत्पानि भवन्ति तस्य ॥ वायुमन्नयतः सुसवह्निं प

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

हृत्स्थरावमंत्रसविन्दुं ॥ बालर्चन्द्रसदृशोज्ज्वलतोय्वोतचन्द्रमवलोकयेत्तु भ्रासर्वाङ्गिवाशुमा
शेष्पभुवोर्मध्येधिपानदा ॥ ध्यायेदनन्यधीः पश्चादन्तरात्मानमात्मनि ॥ मध्यमेपिहृदयेचन
लाटस्थाराफवज्वलतितिक्रमदृशूपं ॥ अस्तिगार्गिपरमार्थमिदंतत्त्वपदृपपदृपमनसारुचि
पं ॥ ललाटमध्येहृदयाम्बुजेवायः पश्यतिज्ञानमयींप्रभां तुं ॥ शक्तिंपरांन्दीपवदुज्ज्वलंतं
संपश्यतिब्रह्मतदेकदृष्टा मनोदयं यथायाति भ्रूमध्येयोगिनांनृणां ॥ जिह्वामूलेः स्मृत
स्थावोभ्रूमध्येचात्मदर्शनंकम्पनंचतथामूर्ध्निमनसेवात्मदर्शनं ॥ देवोद्यानानिस्पशिराव
चन्द्रमा ॥ नपश्यन्तिगंधर्वाःप्रकाशंयान्तियोगिनां ॥ भुवोनारोविवुपदेदिनिविष्टं मनोसन्नयंप

॥ योचिं ॥
॥ १७ ॥

वदियान्मुखे ॥ तावत्सम्यक्स्पष्टनः स्वमध्येतेजः सदासम्सरपूर्णरूपं ॥ समीरणो विष्णुपदे निविष्टे
जीवे च तस्मिन्नमृते च सम्स्थे ॥ तस्मिन्कलाहायांति मनोलयं चे मुक्तेः समीपं तदिदं ब्रुवन्ति ॥ समीर
णो विष्णुपदे निविष्टे विशुद्धदेहेन वचात्मनिष्ठे ॥ आनन्दमत्यद्भुतमस्ति सत्यं तत्त्वं गार्गि पद्मणाय
विभुक्तिकन्या ॥ एवं समभ्यस्यतु दीर्घकालं यमादिभिर्युक्ततनुर्मिनाशी ॥ स्वात्मानमासाद्य गुरुं
प्रविष्टं प्रतिप्रजवृत्तलपरेन सत्वं ॥ भूतानि यस्मात्प्रभवन्ति सर्गे येनैव जीवन्ति चराचराणि ॥ यान्त
ि यस्मिन्विलयं प्रयान्ति तद्ब्रह्म विद्धीति वदन्ति सर्वे ॥ हृत्पंकजे व्याप्य यदेकरूपं सत्यं सदा
नंदमयं सुसूक्ष्मं ॥ तद्ब्रह्म विद्धि ज्ञायते गुहायामिति श्रुतेश्चापि समानयन्ति ॥ मणोरणीयान्

॥ गुरु ॥
॥ १७ ॥

हृतोमहीयानात्मास्यगुहायांनिहितोस्यजन्तो ॥ नमकतुं पश्यसि पुण्डरीकाक्षप्रयाणकालेपिविदि
तश्लोका ॥ प्रभञ्जनमूर्द्धिगतं सर्वाक्षिस्थिया समामासाद्यगुरूपदेशात् ॥ मूर्द्धानमुद्दिश्य पुनः स्वमध्ये
प्रारोप्य जोकारमनन्यसत्वं ॥ इच्छया यस्त्रिशरीरविसर्गं त्यजन्नमिच्छसि सस्वेतनववस्थे ॥ व्याहरन्मा
णावेश्यन्तत मूर्द्धभेदनं कृत्वा स्वजात्मनि कायं ॥ ॥ गीतायां ॥ सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरु
ध्य च ॥ मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणां ॥ ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ॥ यः प्र
याति त्यजन्देहं स याति परमां गतिं ॥ ॥ श्रुतौ च ॥ शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्द्धानमभि
निःसृतैका ॥ तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥ जीवन्मुक्ततया

॥यो॰चिं॰॥
॥१७८॥

स्थिरकालंस्यात्तस्मिन्काले च शरीरं रक्षणीयं योगिना ॥ तथा च दत्तात्रेयः ॥ जीवन्मुक्तो मदेहो
ऽहं विचरामि जगत्त्रयं ॥ इति चेज्ज्ञायते वाञ्छा योगिनस्तन्निबोध मे ॥ शरीरं न त्यजेदेकं
कालकस्यापि कुत्रचित् ॥ अतः शरीररक्षार्थं यत्नकार्यस्तु योगिना ॥ योगिना सततं यत्नात् रिष्टा
नां विचारणा ॥ कर्त्तव्या येन कालोऽसावज्ञातो न निहन्ति तं ॥ अनिष्टानि तु वक्ष्यन्ते ॥ ज्ञात्वाका
ले चलत्सम्यक् लयस्थानसमाश्रितः ॥ युञ्जीत योगं कालोऽस्य यथासौ जायते फलं ॥ वक्ष्यासिंह
सनोर्हृदं पूरयेत्प्राणवायुना ॥ कृत्वादशाऽस्थिरं तुख्या दशाब्धाप्यरोधयेत् ॥ वन्धयेत्तेश्वरींमु
द्रां ग्रीवायां च जलंधरं ॥ अपानिमूलकं व्वचउड्यानं मध्योदरे ॥ अथापष्य जगी शक्तिं मूलाधारां भुजं

॥गुरु॥
॥१७८॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

स्थितं ॥ सुषुम्णान्तर्गतां पश्चाच्चक्राणां भेदिनीं शिवां । जीवं हंसाश्रयं नीत्वा यान्ति ऊर्ध्वमतोऽमृतं
सहस्रदलपद्मस्थे शिवेऽलीनं सुधामये ॥ ततः सुधाकरोद्भूतममृतं तेन भूतलं ॥ सिञ्चन्ती सकलं दे
हं ध्यावयन्ती च चिन्तयेत् ॥ तया सार्द्धं ततो योगी शिवेनैकात्मतां व्रजेत् ॥ परानन्दमयो भूत्वा
विकृतिमपि संत्यजेत् ॥ ततो तस्य मनो भासमं भावविवर्जितं ॥ सर्वाङ्कल्पनाहीनं कथं कालेन हन्ति तं
स एव कालः स शिवः स सर्वं नापि किञ्चन ॥ केनैतस्य तत्त्वं प्रियन्ते नापि किञ्चन ॥ ततो यतीति समये का
लस्य धाता पिताः योगी सनातनः तथिनश्च परो धेयो निबोधितः ॥ एवं सिद्धो भवेद्योगी वञ्चयित्वा विधानतः
कालं कालितसंसारं पोषणं ह्येनाद्भुतेन हि ॥ ततस्त्रिभुवने योगी विचरत्येकपदं वशः ॥ पञ्चम्यां संसारे वैन्द्रियं सं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यानि रंध्राणि तिरीरति ॥ अथ प्राणायामः ॥ वायुजये चिह्नान्युपलक्षयेत् ॥ स्कन्दपुराणे ॥ प्राणे तु निर्जिते सम्य
क्चिह्नान्युपलक्षयेत् ॥ विण्मूत्रश्लेष्मदोषाणां स्वल्पभावः प्रजायते ॥ बहुभोजनसामर्थ्यं चिराद्उच्छ्वसनं
तथा ॥ आरोग्यं दीर्घगामित्वमुत्साहः स्वरसौष्ठवं ॥ बलवर्णप्रसादश्च सर्वदोषक्षयस्तथा ॥ एवमादीनि
चिह्नानि मारुतस्थश्चैव जायते ॥ वायुसंहितायां ॥ प्राणे तु निर्जिते सम्यक्चिह्नान्युपलक्षयेत् ॥ ल
घुत्वं शीघ्रगामित्वमुत्साहः स्वरसौष्ठवं ॥ सर्वरोगक्षयश्चैव बलं तेजः सुरूपता ॥ धृतिर्मेधा युवत्वं च स्थिरता
प्रसन्नता ॥ इत्यादि ॥ ततोधिकतराभ्यासाद्दलसहनेभूशं ॥ येन भूचरसिद्धिः स्याद्भूचराणां भयवा
हा ॥ व्याघ्रो नु लायो वन्यो वा गवयो गज एव वा ॥ सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडनात् ॥ नकुलोश

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

योगपरायणो ॥ आसन्नियमेस्यात्तान्द्रीर्घश्रमममकृत्श्रये ॥ विस्रम्भस्यात्पताभावो रुक्वाशो ऽपानानि
र्जये ॥ नहुभ्रसासाभयोवक्रौरोदर्यस्यानिपाटवंभनभयावरोहश्वसमानस्यजयेमतः ॥ जयाऽदानस्य
तृष्णातिरुज्ञतिश्चजनार्दित ॥ ध्यानस्यारिविकृतरुपाशाशीतोष्मासंगतत्त्ववि ॥ समलंफलमेवैतन्
तवंयुगपज्जये ॥ रेचकाभ्यासतोशोषकल्पनानांचसंभव ॥ शक्तिआरामादिवायूनां रेचकाद्देफलंस्मृतं
कालिकापरो ॥ विवास्रुम्भ्रकृत्मोकं ॥ एतेजितेजयेप्रधीमांस्तत्त्वमर्थादिसंज्ञितं ॥ सर्वज्ञोजायतेनूनं
नेजितेयोगवित्सुनिः ॥ कामात्कामीत्वबाधेतिप्रकृत्वंजायतेमहत् ॥ पराएवंजपेदीमानअल्पवि
मृद्गसंब ॥ यातारसौदेमवेशान्निमोनिमयोग्निनोध्रुवं ॥ अयथस्थारोहणांसाम्यंजरेचविभावसो ॥ वकुमे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

।। यो॰ वि॰ ।।
।। १८० ।।

नौ भवेद्धृतं भवेन्मत्वात्मकोन्मुनि ।। मत्वात्मकात्तद्देकत्वं तन्नैष्कात्वाद्गतन्मयः ।। शाखेराशिष्ठ यत्नेनैव
नेवापः क्लेस्यंतिहि ।। मा धये पार्थ विपन्ने ब्रह्म नेत्थानशनात् ।। योगभास्करे ।। यावत्स्तः स्फुरस्ना
सेयावद्भिन्नं वनीयते ।। तावद्गुप्तव्ययोगी स्यान्न तत्प्रारूढयोगवान् ।। आरूढयोगस्य भवेद्दृष्टा
त्वा स्वात्मरात् ।। तथा नाऽशुभप्रवननारकंतः एवं ध्रुवयोगी स्यात्कृपात्प्रारूढयोगिनः ।। उत्पन्नयो
गिनो देहः पुष्टोपि क्षयतां व्रजेत् ।। आरूढयोगिनो देहः श्रीगोपिस्थूलतां व्रजेत ।। उत्पन्नयोगि
नश्चित्तं वशादेकत्र नीयते ।। आरूढयोगिनश्चित्तं न कदाचिच्चलं भवेत् ।। उत्पन्नयोगी निर्विस्प
आरूढस्तु समाश्रयी ।। उत्पन्नयोगी संसारी नारूढस्तु महाधानः ।। भक्षितान्यस्य जीर्यन्ति फलत्व

।। गुरु ।।
।। १८१ ।।

183

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

घ्यदलान्य ॥ स्थानत्रयान्तरं प्राप्निर्वाणयोसिद्धिर्जितेन्द्रियैः ॥ सिद्धस्य श्रीरागविज्ञानिद्राभोक्तात्यवं
चक इति ॥ योगबीजे ॥ गुरुप्रसादात् महदेवसाधितन्नैनेय चित्तं पवनेन साधितं ॥ सत्वयोगी स
जितेन्द्रिय सुखी मूढज्ञानजानेनिक तर्कवादिन ॥ चित्तस्थिरास्थ्यादिभासनेनैवेतत्त्रयपनीतोपि
नाशः ॥ नवायदिस्याश्च चतस्पशान्तं नात्मघती निर्नैयगुरुर्नेमोक्ष ॥ जतोकान्तुधिदंयक्र
तोसाकर्षति कुर्वं ॥ इलानाडी तथा धातून्संततामभ्यासयोगतः ॥ अनेनाभ्यासयोगेन नित्यमास
नवश्यतः ॥ चित्तं विलीन नाम्नेति विंद्र्योयात्पद्मस्थो रेचकं पूरकं त्यक्त्वा वायुनास्थीयते चिरं
नानानादाः प्रवर्तन्ते संस्रवेच्चन्द्रमण्डलं ॥ नश्यन्ति क्षुत्पिपासाद्या दोषाः सर्वे तथा सति ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

१८

योचिं ॥
॥१७॥

स्वरूपस्याविदानन्दे स्थितिमाप्नोति केवले इति ॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं ग
न्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नं ॥ अनुराग
जनो याति परोक्षे गुणकीर्तनं ॥ न बिभ्यति च सत्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमं ॥ शीतोष्णादिभिरत्यु
ग्रैर्यस्य बाधा न विद्यते ॥ न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥ तथा वै योगयुक्तस्य योगि
नो नियतात्मनः ॥ सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वच्छश्चैवोपजायते ॥ वीक्षेत परं ब्रह्म प्राकृतांश्च
गुणान्पृथक् ॥ व्योमादि परमाणूंश्च तथात्मानमकल्मषं ॥ अयत्नां मुक्तिफलदं तत्रावस्थाच ॥गुरू॥
तुष्टयं ॥ ध्वस्तिः प्राप्तिस्तथा संविच्च प्रसादश्च महीपते ॥ स्वरूपं शृणु चैतेषां कथ्यमानमनुक्र ॥१७॥

184

कर्मणामिह दुष्टानां जायते फलसंक्षयः ॥ चेतसोऽल्पकषायत्वाद्व्यवसायात्मिकेष्यते ॥ ऐहिका

मुष्मिकान्कामांल्लोभमोहात्मकांश्च सत्तथाश्रयात् ॥ निरुध्यास्ते सदा योगी ज्ञप्तिः सा सार्व

कामिकी ॥ अतीतानागतानर्थान्विप्रकृष्टतिरोहितान् ॥ विजानातीडस्मर्थक्षेयुक्षाराज्ज्ञानसंपदं

नुत्यस्वभावतां राजन्योगोऽग्निचेयदा ॥ तदा संविदितिख्याता धारणायामस्य सा स्थितिः ॥ यां तिप्र

सादेयेनाश्रमः पश्चवद्वायव ॥ इन्द्रियाणां डियार्थाश्च सम्यक्सादस्वलीरिति ॥ वशित्वः ॥ संन्यस्यात्म

योनिःसंगाय च्याड्गावेनवा ॥ प्राणसंयमनं कुर्याद्ब्राह्मणो वेदपारगः ॥ नित्यमेवं तु कुर्वीत प्राणाया

मांस्तु षोडश ॥ अपि भ्रूणहनं मासात्पुनन्त्यहरहः कृता ॥ क्रतुजपात्तु नंदेवजन्मान्तरकृतात्स्वयात्

॥यो॰चिं॰॥
॥१८५॥

वत्सराद्धसविघान्त्यां तांस्तथा नित्यमभ्यसन्॥ योगाभ्यासरत्याश्चैव स्वधर्मनिरताश्च ये॥ प्राणायामेयम
नैनैव सर्वे मुक्ता भवंति हि॥ स्कन्दपुराणे॥ प्राणायामनिरूपणानंतरमुक्तं॥ ब्रह्मचारी जितक्रोधो जि
तदोषो विमत्सरी॥ अहिंसाभ्यासयोगी योगी योगेन निगद्यते॥ हठप्रदीपिकायां॥ आसनं कुंभकं चि
त्रं मुद्राख्यं करणं तथा॥ अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमेणा च॥ ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगप
रायणः॥ अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा॥ वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सु
निर्मले॥ अरोगिता विंदुजयोग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं॥ ईश्वरगीतायां॥ आरंभश्च घ
टश्चैव तथा परिचयोपि च॥ निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था भवंति ताः॥ नयाहि॥ यदा नाडीविशुद्धिः स्या

॥गुरु॰॥
॥१८५॥

185

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

योगिनस्तत्वदर्शिनः ॥ नदाविध्वस्तपापस्यभेदारंभसंभवः ॥ चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडि
शुद्धिनः ॥ कथ्यन्ते मम भक्ताय तानि संक्षेपतो मया ॥ समकायः सुगंधिश्च सुकान्तिस्वरसाधकं ॥ प्रोढ
वह्निः सुभोक्ता स्वल्पाशी सर्वाङ्गसुन्दरः संपूर्णहृद्योगी सर्वोत्साहबलान्वितः ॥ ततो यथेष्टशक्तिः स्या
द्योगिनो वायुधारणा ॥ यथेष्टधारणाद्वायोः कुंभकसिद्ध्यति ध्रुवं ॥ केवले कुंभके सिद्धे किं न स्यादिह योगि
नः ॥ स्वेदः संजायते देहे योगिनः प्रथमोद्यमे ॥ द्वितीये जायते कंपो दर्दुरो मध्यमो मतः ॥ यदा संजाय
ते स्वेदो मर्द्दनं कारयेत्सुधं ॥ अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टो भवति योगिनः ॥ ततोधिकतराभ्यासाज्जमनेस्साध
काधिपः ॥ योगीपद्मासनस्थोपि भुवमुत्सृज्य वर्त्तते ॥ वायुसिद्धिस्ततो ज्ञेया संसारध्वान्तनाशिनी ॥ ताव

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu.

॥ यो· चिं· ॥
॥ १८३ ॥

त्कालंतुकुर्वीतयोगोक्तनियमग्रहम् ॥ तावत्स्वल्पानिद्राश्चैवसाधकस्यकलेवरे ॥ तस्मिन्कालेसाधक
स्यभोज्येषुनियमाग्रह ॥ अभ्यस्तंवकृत्वाऽभ्यासोयोगीनव्यथतेतदा ॥ तथारहस्युपविष्टःसाधकःसं
तेन्द्रियग्रामंप्रजपेद्दीर्घविघ्नानांनाशहेतवे ॥ धारणाभ्यासेनयोगीन्द्रःसर्वैश्वर्यात्मकोऽनिव ॥ पाप
पुण्यपरित्यागीत्रैलोक्येश्वरतांव्रजेत् ॥ अमृतमिते ॥ निद्राभरीं चलोकंलोकेमृत्युंचजायते ॥
अदीनत्वमरोगित्वंयोगिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥ स्वेदलालाकृमिश्चैवसर्वथैवनजायते ॥ वायुमिश्रोभ
तदेहेसंवित्तिर्जायतेनतदा ॥ सेवनेत्सम्भवःसर्वाःसंभवन्तिचयोगिनः ॥ प्रत्याहारमितिध्यानंक्रमादेकत्वद
सिद्धिरहस्ततः ॥ सिद्धरूपोहियोवायुर्मध्यमापथसंस्थितः ॥ तदानंदमयंशिवंपरंकरूपंनभोपमं ॥

॥ गुरुः ॥
॥ १८३ ॥

185

यदानंदमयं चित्तं बाह्यक्लेशविवर्जितं । भवदुःखानिसंधूत्यसमाधिर्जायते तदा । यदा समाधिसं
पन्नं सहजानन्दसंभृतं । चित्तमलनाशसिद्धं सर्वदुःखभयापहं । यत्करोति यदा योगी सर्वं भवति त
क्षणात् । योगिनः सिद्धकायस्य जानीयाभक्षणं ध्रुवं । कायेभूतादिकं यच्च परपुरप्रवेशनं ।
ह्रस्वत्वं श्रवणं दूरात्सिद्धं वास्तुलक्षणं च यारोग्यत्वसिद्धिः स्यात्कायवायुचेतसां । महासि
द्धिस्तदा ज्ञेया जीवन्मुक्तिफलप्रदा । जीवन्मुक्तिगतो योगी महामुक्तिपदं व्रजेत् । स्वेच्छया स
माधिसम्पन्नो योगी सोऽपि भवेत्तदा । तदा महासमाधिश्च धर्ममेघसमाकृयः । तदानंदम
यो योगी सर्ववित्तः सर्वदर्शनः । संपूज्यः सिद्धलोकेषु व्याहनाज्ञश्च सर्वदा । अव्याहतगतिः

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

प्राप्ताः व्याहृतानन्दसंभृतः ॥ सर्वैर्गुणोपेतः सर्वसिद्धिसमन्वितः ॥ अवध्यः सर्वभूतानां यो
गीन्द्रैरेष विवर्जितः ॥ तस्मात्सर्वमयो योगी सर्वभूतमयो हि सः ॥ संतुष्टस्तारयेल्लोकानन्तकृत्स
र्वविनाशकः ॥ ज्ञानसिद्धिर्यदा योगी तदा नेत्रभयंकरः ॥ एवं वर्षसहस्राणि लक्षाणि च शतानि
च ॥ पर्वताग्रे गुहावासः सानन्दः सिद्धयोगिनः ॥ इति ईश्वरप्रोक्ते ॥ ततोभ्यासक्रमेणैव घटषि
द्धितयं भवेत् ॥ येन स्यात्सकलासिद्धिर्योगिनश्चेप्सिताफलं ॥ वाक्सिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टिस्तथै
व ॥ दूरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः परदेहप्रवेशनं ॥ विण्मूत्रलेपने स्वर्णमदृश्यकरणं तथा ॥ भवंत्येतानि
समस्तानि खेचरत्वं च योगिनां ॥ यदा भवेद्घटावस्था पवनाभ्यासिनां परा ॥ तदा संसारचक्रेस्मिं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

तन्त्वा स्तापयेत् ॥ हठासनो भवेद्योगी ज्ञानदेव समस्तथा ॥ आसने सुदृढीभूते वायुर्मध्ये वि
शात्यसौ ॥ किंचि वायुप्रवेशेन योगिनो ज्ञानसंभव ॥ संजाते ज्ञानसंभारे योगी देवसमो भ
वेत् ॥ सो पदुःखव्युधा निजजरामृत्युविवर्जि ॥ सृष्टिसंहारकर्त्ता सौ योगीश्वरसमो भवेत्
अलुवामसुवासिद्धि रन्त्रे वारवारिडं नसुरं ॥ पाया पानौ नादविंदुजी वात्मपरमात्मनो ॥
मिलित्वा घटते यस्मात्तस्मात् घट उच्यते ॥ याममात्रं यदा धर्त्तुं समर्थः स्यात् तदा तं डितः ॥ प्रत्य
हारस्तदैव स्यात्वात्तं भवति ध्रुवं ॥ यद्य ज्ञानानि योगीन्द्र मन्तःरात्मनि भावयेत् ॥ यैरिडि पैर्विधानं
तुतरिद्धिय जयो भवेत् ॥ याममात्रे यदा पूर्णा भवेत् स्यामपोंगत ॥ एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगीन्द्र

॥ यो.चिं. ॥
१८५

कुम्भकः ॥ राजदन्तयदा वायुर्योगिनो निश्चलो भवेत् ॥ यदा वायुश्च दृष्टिश्च यौक्रान्ति तिष्ठति निश्चल
वा योपरि चिंतेवा यत्नतुष्मात्र व्योम्नि संचरेत् ॥ क्रियाशक्तिं दृढं त्वा च चक्रान् भित्वा तु निश्चितं
नवपरिचयावस्था भवेदभ्यासयोगतः ॥ त्रिकूटं कर्मणा योगी तदा पश्यति निश्चितं ॥ ततः स्व
स्वसामर्थ्येन तो गुणानि चैवात् यावत् सुधीः ॥ ततः परिचयावस्था योगिनो भ्यासतो भवेत् ॥ ३४
कर्मकृतं नितरा वेन विना प्रपच ॥ योगी स्वकर्मभोगाय स्वृहं समाचरेत् ॥ अस्मिन्काले मह
योगी पंचधाधारणां चरेत् ॥ येन भूचरसिद्धिः स्यात्ततो भूतभयापहा ॥ आधारे घटिकापंच
नाभिस्थाने तथैव च ॥ ऊर्ध्वं च घटिकाः पंच नाभिभ्रूमध्यगं तथा ॥ भ्रूमध्योर्ध्वे तथा पंच घटिका

॥ गुरु ॥
॥ १८५ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मारयेद्ध्रुवं ॥ तरसा वा दिनानष्टो योगी रोगी न भवेद्ध्रुवं ॥ मेचारी पद्मभूतानां धारणायः समभ्यसेत्
ज्ञानबलेगतेनापि मृत्युर्लक्ष्यन विद्यते ॥ ततोभ्यासक्रमेणैव निष्पत्तिर्योगिनां भवेत् ॥ अनादि
कर्मजालानि येन छित्वा मृतं भवेत् ॥ यदा निष्पत्तिसंपन्नः समाधिः स्वेच्छया भवेत् ॥ जीवन्मुक्त
स्य मासानुभवेद्भोगिन ॥ गृहीत्वा चेतनावायुं क्रियाशक्तिं च वेगवान् ॥ सर्वांश्च कार्यविधि
ज्ञानशक्तोविलोपने ॥ त्रिकूटं कर्मणा इत्यादेरथ समर्थं ॥ कानि चित्कर्माणि केवलं स्वर्गे
भोग्यानि कानिचित् अनर्थानि आदि नरकभोग्यानि कानिचिन्मर्त्यलोके भोग्यानीतीदं कर्मणां त्रिकू
टत्वं ॥ तद्भोगार्थं तस्य श्रुत्या ज्ञानवान् योगी कायव्यूहं समाचरेत् ॥ तस्य क्रियाय आपानं जले सा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

योगवि
१५

भात्कृततत्वस्य योगिनो युगपत्कर्मफलोपभोगायाणिमाद्यैश्वर्यानुभवाय च । युगपंक्तिर्मि
तिषुविनानि मूलकारणाश्रितामात्राश्च भवन्ति । अग्नेरिव विस्फुलिङ्गास्ते चाप्रवृत्तानां येषा
भ्यासकालीनमूलभूतेकचित्तयोग्यत्वात्तदनुसारित्वं । तेषां च जन्मादिसिद्धप्रभवचित्त
विलक्षणत्वहेतुं कर्मवासनाराहित्यं चोक्तं योगिनश्च फलत्यागात् सेवानकृतत्वादन्यक
र्मविलक्षणमशुक्लाकृष्णकर्मोक्तं । कर्मणश्च फलत्यागेन समर्पणेनाऽनुष्ठानात् फलाना
रंभसहस्रजन्मार्जितप्राचीनज्ञानवासनाया अपि तत्तच्छरीरग्रहणोपात्तभूतसूक्ष्मादिरूपे
त्पादने श्रानन्तर्यं वासनामनादित्वं च नादित्वेपि क्रमेणानुभवरागादियाम्रकल्पनया तत्ता ।

गुरु
१५

185

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

न्योन्याभ्यां विद्यायाः दग्धकल्पत्वेन निर्मूलत्वात्कर्मणां अनुत्पजत्वं ॥ ननु भोगेनैव क
र्मक्षयश्चेत्तर्हि प्रायश्चित्तप्रतिपादकश्रुतिस्मृतीनिह्नसमुद्रगणादिकप्रमाणानां स्यादिति
चेन्न कर्मवैचित्र्यात् ॥ तथाहि ॥ सञ्चितानामनन्तानां प्राणिनां कर्माणि· कानिचित्कृ
च्छ्रचान्द्रायणादिदेहदण्डप्रायश्चित्तनाश्यानि चिन्तनज्ञानध्यानयोगादिनाश्यानि
कानिचित्तु भोगैकनाश्यानि· तत्र यानि भोगैकनाश्यानि तद्भोगार्थं योगिनां कायव्यू
हकर्तव्य एव ॥ यद्वा नाभुक्तं क्षीयते कर्मेत्यादिवाक्यं तद्भोगैकनाश्यप्रारब्धकर्मविष
यं ॥ अकृतप्रायश्चित्तानां प्राणिनां न भोगं विना कर्म क्षीयत इत्येतद्विषयं वा ज्ञेयं ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो॰ चि॰
११७

अन्यथा प्रायश्चित्तप्रतिपादकानां श्रुतिस्मृतीतिहासपुराणानामप्रामाण्यापत्तिः स्यादि
ति दिक् ॥ एताश्चावस्थाः नामसराजससात्त्विकाख्यमृदुमध्याधिमात्राधिमात्रतराधि
कारिभेदेन बहुकालेनाल्पकालेन वा भवन्तीति ॥ तथा चामृतसिद्धौ ॥ व्याधिना दुर्बल
स्त्वा निःसत्त्वा गृहवासिनः ॥ मन्दोत्साहा मंदवीर्या [illegible]श्चतवो नराः ॥ द्वादशभिर्वर्षै
रेषामेकावस्था प्रसिध्यति ॥ नीतिप्रौढाः समाभ्यासाः समवीर्याः समाश्रयाः ॥ मध्यस्था योग
मार्गेषु तथा मध्यमयोगतः ॥ मध्योत्साहा मध्यरागा ज्ञानध्यानमध्यविक्रमाः ॥ अष्टाभिस्तु
वर्षैरेषामेकावस्था प्रसिध्यति ॥ वीर्यवन्तो दयावन्तः क्षमावन्तो महाशयाः ॥ स्वस्थाने सं

गुरुः
११७

स्थिताः स्वस्था भवेयुः। स्थिरबुद्धय ॥ साक्षराश्च महाभ्यासाः महासत्कारसंयुता ॥ ज्ञान
व्यापुराणकर्माणो ह्यधिमात्रा हि योगिनः ॥ एकावस्थाधिमात्राणां षड्विंशैः प्रसिध्य
ति ॥ महाबला महाकाया महावीर्या महागुणाः ॥ महामोहोज्झिताः शांता महाकारुणि
कानराः ॥ सर्वशास्त्रकृताभ्यासाः सर्वलक्षणभूषिताः ॥ सर्वज्ञसदृशाकाराः सर्वव्याधि
विवर्जिता ॥ वरयौवनसंपन्ना निर्विकारा नरोत्तमाः ॥ निर्मलाश्च निरातंका निर्विघ्ना
श्च निराकुलाः ॥ जन्मांतरकृताभ्यासा गोत्रवन्तो महाशयाः ॥ तारयंति सत्वानितरांतिस्
यमेवच ॥ सुधिमात्रतरा सत्वाः ज्ञातव्याः सर्वलक्षणाः ॥ त्रिभिः संवत्सरैरेषामवस्थैकाप

त्सिध्यति ॥ अवस्थाभिश्चतसृभिर्योगः संपूर्णतां व्रजेत् ॥ ॥ योगशास्त्रे ॥ द्वाराणां नवकं नि
रुध्य मरुतं पीत्वा दृढं धारितं ॥ नीत्वाकाशमपानवह्निसहितं शक्त्या समुच्चालितं ॥ आत्म
ध्यानयुतं त्वनेन विधिना विन्यस्य मूर्ध्नि स्थितं यावत्तिष्ठति तावदेव मरुतां संगेन संभूयते
नाभौ मे यस्य चित्तं पवनगतिमधः सन्निरुध्य प्रयत्नात् आकुंच्यापानमूलं हुतवहसदृशि
खं नं तं तंतुवत्सूक्ष्मरूपं ॥ नत्वा नीत्वा हृत्सरोजे न दन्तच गलके नालुनि ब्रह्मरंध्रे नीत्वा भूत्वाति
शून्यं प्रविशति गगनं यत्र देवो महेशः ॥ वासिष्ठे ॥ पूर्वं एकापरा त्वस्य जीवस्य प्राणाना
त्मिका ॥ विद्धि कुंडलिनीं नाम नरामो दस्येव मंजरीं ॥ तां यदा पूरकाभ्यासादापूर्य स्थिरयते स

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

1

मं॥ तेदेतिभैरवंस्थैर्यकायस्यपीननानथायदाप्राकद्भूर्गान्तरायनन्नाशमारूतं॥ नी
यतेसंविदेवोर्ध्वंसोऽग्रमेभ्रमक्रमं॥ सर्पीवन्त्वरितेतेवोर्ध्वयान्तिदंडोपमागता॥ नाडीस्
र्मःसमासाद्यदेहव्यालनोपमा॥ तदासमस्तमेवेदंमाह्लावयन्तिदेहकं॥ नीरंध्रपवनापू
र्णाभस्त्रेवांबुगतेनरं॥ इत्यभ्यासविलासेनयोगेनव्योमगामिनां॥ योगिनःप्राप्नुवंत्युच्चैर्दीना
रुंडद्दशामिव॥ ब्रह्मनाडीप्रवाहेनशक्तिःकुंडलिनीयदा॥ वहिरूर्ध्वंकपालस्यद्वादशांगु
लमूर्द्धनि॥ रेचकेनप्रयोगेणानाडीशतनिरोधिना॥ मुहूर्त्तास्थितिमाप्नोतितदाव्योमगस्य
नं॥ विज्ञानाऽद्रसंस्थेनकुंभिनेत्रेणाराघव॥ इदंरूपंतेव्योमगाःसिद्धाःस्वप्नवत्स्वार्थदाअपि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो.चि
१८

कृत्वा बहिर्हृद्देशान्ते रेचकाभ्यासयुक्तितः ॥ आरोचितं स्थितिं नीतं प्रविष्टमत्यपरां पुरीं ॥ सर्वथा
त्मनि तिष्ठेत्तेन यत्नतो बोधेर्द्वगमागमौ ॥ न ज्ञातो हीयते व्याधिरन्तर्मारुतरोधतः ॥ राज्यादिमो
क्षपर्यन्ताः समस्ता एव सम्पदः ॥ देहनित्वविधेयत्वसाध्याः सर्वस्य राघव ॥ ॥ अथ प्रत्या
हारनिरूपणं ॥ तत्र प्रत्याहारस्वरूपं फलं चाह भगवान् पतंजलिः ॥ स्वस्वविषयसंयोगे चि
त्तस्वरूपानुकार इंद्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ततः परमावश्यतेंद्रियाणामिति सूत्राभ्यां सततस्थै
र्ये ॥ इंद्रियाणि स्वस्वविषयेभ्यः प्रतीपमाह्रियन्ते ऽस्मिन्निति प्रत्याहारः ॥ स कथं विषया
यत्तत्स्वरूपतश्चाह ॥ चक्षुरादीनामिंद्रियाणां विषयो रूपादिस्तेन संयोगस्तदभिमुख्येन वर्त गुरु १८

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

र्त्तनं तदेकभावस्तदाभिमुख्यं परित्यज्य स्वरूपमात्रेऽवस्थानं तस्मिन्सति चित्तमात्रानुका
रीणि भवंति ॥ ततश्चित्तमनुवर्त्तमानानि मधुकरराजमिव मक्षिकाः सर्वाणींद्रियाणि
प्रयान्ति अतश्चित्तनिरोधेन तानि प्रत्याहृतानि भवंति ॥ तत एवमभ्यस्यमाने प्रत्याहारे
तथा वश्यानि आयत्तानि संपद्यन्ते ॥ यथा वाह्याभिमुखतां नीयमानान्यपीत्यान्नीत्यर्थः
शिवगीतायां ॥ इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ निग्रहः प्रोच्यते सद्भिः प्रत्याहारः स उ
च्यते ॥ ॥ योगशास्त्रे ॥ चंद्रामृतमयीं धारां प्रत्याहरति भास्करः ॥ यत्प्रत्याहारस्तां तस्याः प्रत्या
हारः स उच्यते ॥ यथा तृतीयकालस्थो रविः प्रत्याहरेत्प्रभां ॥ तृतीयांगाश्रितो योगी विकारं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मानसंतथा॥ ॥याज्ञवल्क्य॥इंद्रियाणांविचरतांविषयेषुस्वभावतः।बलादाहरणंतेषांप्र
त्याहारःसउच्यते॥यद्यत्पश्यतितत्सर्वंपश्येदात्मवदात्मनि।प्रत्याहारःसचप्रोक्तो
योगविद्भिर्महात्मभिः।कर्माणियानिनित्यानिविहितानिशरीरिणां।तेषामात्मन्यधि
ष्ठानंमनसायद्बहिर्विना॥प्रत्याहारोभवेत्सोपियोगसाधनमुत्तमं।प्रत्याहारंप्रशस्तं
नत्येवित्तंयोगिभिःसदा॥अष्टादशसुयद्वायोर्मर्मस्थानेषुधारणं।स्थानात्स्थानात्स
माकृष्यप्रत्याहारोनिगद्यते॥अश्विनौतुयथाप्रोक्तंगार्गिदेवभिषग्वरौ।मर्मस्थाना
निसिद्ध्यर्थंशरीरेयोगमोक्षयोः॥तानिसर्वाणिवक्ष्यामियथावच्छृणुसुव्रते।पादांगुष्ठे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

कानामिह काकोलमुख्यानि तस्य पानात् ॥ द्विकवंतुसमीरणां नरपिवती हाऽग्निरामेव वीतत
न्दुः भवति ध्रुवमेव तस्य वर्षात् कुशां दर्शनमप्यतीवदूरात् वरुधा कथितैर्मुद्ग कः किमेमि
द्विकवं स्वाहकष्टसमीरणस्य पानात् ॥ जरया सहनाशमाशु याति प्रवदन्ति मृत्युकृतं भयं नराणांजि
कां कृत्वानाकुलस्ता लघुमूले दन्तैर्दत्ता गाढमापीडयित्वा ॥ मन्दं मन्दं यवैयः पिबेत् ध्रुवं हंसो
ष्णैः पूरैः साकमन्तः स्वबद्धि ॥ षड्भिर्मासैर्नरोगैर्हीनैः पापापैतोऽच्युते साधकेन्द्र ॥ अन्द्या
रका द्विजरां मृत्युं हत्वां जित्वा भूमौ दीर्घकालं सञ्जीवेत् ॥ वर्षत्रयाभ्यासवशाद्गतीनमनागतं
वेत्य सिनीलकेशः ॥ विषेन देहे क्रमतेन तद्वीये द्रष्टे पियोरैरपि पन्नगेन्द्रैः ॥ नक्रश्चविमं स्थावर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो·वि ॥
॥ १५९ ॥

नंगमं वा विषकिंस्मन्येऽपि कालकूटे ॥ गुणाष्टकं कालवशादुपेत्य महीतले क्रीडति भैरवो वा ॥ या
ऽभ्यासतः कुरगता हरती हरती हरयौरी सो ध्वी धारां नमो ऽ भो रुद्र कुहरविधोः मं स्व वं नीव हंतौ
नस्याव ज्ञानरूपनाशाः स्वगमूर्द्धरंध्रीमध्यगं योवि दध्यात्तस्य वज्रसाराऽभ्यासप्रलयमपथ्यं नस्या
नं मृत्यु मृत्यो ॥ मूर्द्धगतो हरति रोगसमूहमुक्तावः करोति गगने गमनं शरीरं ॥ कालो मृतो वित्तनु ने
ऽमरतां समस्तमभ्यासतः सकलभैवसमीरणास्य ॥ ॥ स्थांत्वान्तरे चिववाक्यं [illegible] पंसम्यक्
संस्थैव च चलत्वं समासनं ॥ रसो वद्धो मनो वद्धः किं न सिध्यति भूतले ॥ मूर्च्छितो हरते व्याधिं
मृतो जीवयति स्वयं ॥ वद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च भैरवि के चित्तु स्तनानेव प्राणायामतया गिनं

१९४

॥ गुरु ॥
॥ १५९ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

चगुल्फेतु जंघामध्ये तथैव च ॥ चितेर्मूले च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च ॥ पायुमूलं ततः
पश्चान्मध्ये देहस्य मेढ्रकं ॥ नाभिश्च हृदयं गार्गि कंठकूपस्तथैव च ॥ तालुमूलं च नासाया
मूलं चाक्ष्णोश्च मंडले ॥ भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्द्धा च मुनिसत्तमे ॥ मर्मस्थानानि चैतानि
मानं तेषां पृथक् पृथक् ॥ पादान्मानं च गुल्फस्य सार्द्धांगुलि चतुष्टयं ॥ गुल्फाज्जंघस्य म
ध्यं तु विज्ञेयं तु दशांगुलं ॥ जंघामध्याच्चितेर्मूलं यत्तदेकादशांगुलं ॥ चितिमूलाद्वरारोहे जा
नुस्याद्द्व्यंगुलद्वयं ॥ जानोर्नवांगुलं ज्ञाऊरुमध्यं मुनीश्वराः ॥ जानुमध्यात्तथा गार्गि पायु
मूलं नवांगुलं ॥ देहमूलं तथा पायोर्मूलात्स्याद्द्व्यंगुलद्वयं ॥ देहमध्यात्तथा मेढ्रं तद्वत्सार्द्धं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

गुलित्रयं ॥ मेढ्रान्नाभिश्च विज्ञेया तथा सार्द्धदशांगुला ॥ चतुर्दशांगुलं नाभेर्हृन्मध्यं तु द्विजो
त्तमे ॥ षडंगुलस्तु हृन्मध्यात्कण्ठकूपस्तथैव च ॥ कंठकूपात्तु जिह्वायामूलं स्याच्चत
रंगुलं ॥ नासामूलं तु जिह्वाया मूलात्तु चतुरंगुलं ॥ नेत्रस्थानं तु तन्मूलादर्द्धांगुलमिती
ष्यते ॥ तस्माद्दशांगुलं चैव भ्रुवोरन्तरमात्मनः ॥ ललाटं च भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादंगुलत्र
यं ॥ ललाटव्योमसंज्ञं तदंगुलत्रयमेव च ॥ स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ॥ स्था
नात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रवर्त्तनः ॥ सर्वे रोगा विनश्यंति योगाः सिध्यंति तस्यैव वदंति
योगिनः केचिद्योगेषु कुशला नराः ॥ प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तं वदाम्यहं ॥ संपूर्यं कुं

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ब्रह्माण्डं तु ततो मूर्द्धिमध्यतः ॥ धारयन्ननिलं ब्रह्मधारणायामप्रचोदितः ॥ ब्रह्मरंध्रात्समा
कृष्य ललाटे धारयेन्मूलतः ॥ ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ नेत्रात्स्थानं समाकृ
ष्य नासामूले निरोधयेत् ॥ नासामूलात्तु जिह्वायामूले धारां निरोधयेत् ॥ कंठकूपात्तु हृ
न्मध्ये हृन्मध्यान्नाभिमध्यमे ॥ नाभिमध्यात्तु नेमौले मेढ्रमध्ये नयेत्ततः ॥ देहमध्यात्तु
र्गर्भे गुदाख्ये ऊरुमूलके ॥ ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोर्निरोधयेत् ॥ चितिमूले ततस्त
ज्जंघयोर्मध्यमे तथा ॥ जंघात्ततः समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् ॥ गुल्फाद्वयं गुल्फयोर्गर्भि
पादयोस्तं निरोधयेत् ॥ स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्प्रिया ॥ सर्वपापविमुक्तात्मा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

।। यो.चिं. ।।
।। १९२ ।।

जीवेदाचंद्रतारकं ।। एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्त्तितं ।। प्रहारेभ्यसर्वेभ्यएशास्क्रमि
ति योगिभिः ।। नाडीभ्यां वायुमापूर्य कुंडल्याः पार्श्वयोर्नरः ।। धारयेज्जागृयुक्तोपि भवरोगा
द्विमुच्यते ।। पूर्ववद्वायुमापूर्य हृदये व्योम्नि धारयेत् ।। सोपि याति वरारोहे परमात्मपदं
ततः ।। व्याधयेस्तेण नस्तस्पवाह्यम्यन्तरवीर्त्तितः ।। नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरं स्थि
तः ।। भ्रुवोर्मध्ये दृशोः पश्चान्समारोप्य समाहितः ।। धारयेत्क्षणमात्रं यः सोपि याति परां ग
तिं ।। किं पुनर्वक्तुनोक्तेन नित्यकर्मसमाचरन् ।। आत्मनः आरामारोप्य भ्रुवोर्मध्यान्तु ष
शाया ।। यावन्मनोलयं यस्मिंस्तावत्तं पमनं कुरु ।। इत्यात्रेयस्तु ।। इडियारीडियार्थेम्

।। गुरु ।।
।। १९ ।।

196

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यःप्रत्याहारइतिस्मृतं। योगीकुम्भकमास्थायप्रत्याहारःसउच्यते। यंयंपश्यतिचक्षुर्भ्यांतं
तमात्मनिभावयेत्। यंयंशृणोतिकर्णाभ्यांतंतमात्मनिभावयेत्। जिह्वयायद्र
सतितत्तदात्मनिभावयेत्। त्वचायत्स्पृशतेयोगीतत्तदात्मनिभावयेत्। एवंज्ञानेंद्रि
याणांयत्सर्वमात्मनिभावयेत्। यामेमात्रंप्रतिदिनंयोगीयत्नादतंद्रितः। तदाविचित्र
सामर्थ्यंयोगिनोजायतेध्रुवं। दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिःक्षणाद्दूरगतिस्तथा। वाक्सिद्धिःका
मरूपत्वपदृश्यकरणंतथेति। इतिश्रीमत्परमहंसपरिव्राजकाचार्यश्रीराम
चंद्रसदानन्दसरस्वतीशिष्यशिवानन्दसरस्वतीविरचितेयोगचिंतामणौतृतीयःपरिछेदः

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

३॥ ॥अथ धारणा निरूप्यते॥ ॥तत्र लक्षणमाह पतंजलिः॥ देशबंधश्चित्तस्य धार
णेति सूत्रेण॥ अस्यार्थः॥ देशे आध्यात्मिके नाभिचक्रहृदयकंठमुखकमलमध्यमूर्द्धादिस्था
ने वा ध्येनासादे चित्तस्य बंधो विषयांतरपरिहारेण यश्चित्तस्य स्थापनं सा धारणोच्यते॥
इत्ययं भावः॥ यमैः आदि परिवासितान्तःकरणेन यमनियमवता जितासनेन परिहृतप्राण
विक्षेपेण प्रत्याहृतेंद्रियग्रामेण समसमृजुकायेन जितद्वंद्वेन योगिना विबोधे प्रदेशे संप्र
ज्ञातसमाधेरभ्यासायनासायादौ चेतः स्थिरीकर्त्तव्यमिति॥ ॥यथोक्तं विष्णुपुराणे॥ प्रा
णायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेंद्रियं॥ वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थानं शुभाश्रये॥ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

शिवगीतायां ॥ हृत्पुंडरीकिनासाये मूर्ध्नि सर्वेत्र संभवे ॥ एवंमादिषु देशेषु धारणास्त्रितवेध
नं ॥ ॥ स्कंदपुराणे ॥ आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः ॥ प्रत्याहारेण संपन्नो
धारणां च समभ्यसेत् ॥ हृदये पंचभूतानां धारणां च पृथक्पृथक् ॥ मनसो निश्चलत्वे
न धारणा सा विधीयते ॥ हरितालनिभां भूमिं सलकारां सवेधसं ॥ चतुःकोणां हृदि ध्याये
द्धारणा क्षितिधारणा ॥ कंठेःस्तु तत्वमर्द्धेंदुनिभं विष्णुसमन्वितं ॥ वकारवीजं कुंभे
ध्यायन्नमृतुजयेदिति ॥ तालुस्थमिंद्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयुतं ॥ रुद्रेणाधिष्ठितं स
म्यग्ध्यात्वा वह्निं जपेदिति ॥ वायुतत्त्वं ध्रुवोर्मध्ये वृत्तमञ्जनसंनिभं ॥ यंवीजं मीश्वरे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ कोवि ॥
॥ १८५ ॥

ततं ध्यायन् वायुं जयेदिति ॥ वायुं जयेदिति ॥ आकाशं गविशामहंसं च हृल्लेखामितं तन्म
थेनमाविनेन सदाशिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरं ॥ आलन्तत्रविनीयपञ्चघ
टिकाश्चितान्वितं धारयेद्देशमोक्षकपाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥ स्तं
भिनी प्लाविनी चैव दहनी भ्रामणी तथा ॥ आमनी च भवन्त्येतासां पञ्च धारणाः इति
॥ याज्ञवल्क्यः ॥ यमादिगुणयुक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि ॥ धारणा प्रोच्यते सद्भिः शा
स्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥ अस्मिन् ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजं ॥ तस्मिन्नेवान्तराका
शे यद्वायोः कारणं धारणं ॥ एवं च धारणा प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥ चित्तैकैर्योगु

॥ गुरु ॥
॥ १८५ ॥

198

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

शास्त्रविशारदैः ॥ चिन्तकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्भिश्च सुसङ्कितैः ॥ धारणा पञ्चधा प्रोक्ता
ताश्च सर्वाः पृथक् पृथक् ॥ भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥ एतेषु पञ्चदे
वाना॰ धारणां पञ्चधोच्यते ॥ पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥ आजानोः पा
युपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्त्तितं ॥ आपायोर्हृदयान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥ हृन्म
ध्याद्भ्रुवोर्मध्यं यावद्वायुकुलं स्मृतं ॥ भ्रूमध्यात्तु मूर्द्धान्तमाकाशमिति निश्च
ते ॥ पृथिव्यां धारयेजार्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनं ॥ विष्णुमप्सु नले रुद्रमीश्वरं वायुमण्डले ॥
सदाशिवं तथा व्योम्नि धारयेत्सुसमाहितः ॥ पृथिव्यां वायुमास्थाय लकारेण समन्वितं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

ध्यायंश्चतुर्मुखाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणं ॥ धारयेत्पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥ वारु
णो वायुमारोप्य वकारेण समन्वितं ॥ स्मरन्नारायणान्देवञ्चतुर्बाहुं शु[illegible]स्थितं ॥ शुद्ध
स्फटिकसङ्काशं पीतवाससमच्युतं ॥ धारयेत्पञ्च घटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥ वह्ना
वनिलमारोप्य रेफाक्षरसमन्वितं ॥ त्र्यक्षं वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभं ॥ भस्मोद्धू
लितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ॥ धारयेत्पञ्च घटिकाः वह्निनासौ न दह्यते ॥ मारुते
श्वसन्तं स्थाने वर्णादेवसमन्विते ॥ धारयेत्पञ्च घटिका वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥ आकाशे
वायुमारोप्य हकारोपरि शङ्करं ॥ बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवं ॥ सर्वायुधो

197

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ज्ञानकरं सर्वाभरणाभूषितं ॥ उमार्द्धदेहन्वरं सर्वकारणकारणं । मनसा चिन्तयन्नुप
स्तुगुरुन्तमपि ध्यायेत् ॥ सएवमु ---- स्तोत्रिरथशिक्षितैः ॥ एतदुक्तं भवेत्तस्मा
च्छिवस्य विज्ञान्वे ॥ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ तस्मिन्महाशिवे प्रा
णाश्चित्तञ्चानिजकारणे ॥ उक्तचित्तः सदात्मानन्तु योजपरमेश्वरे ॥ तस्मिन्नर्थेव दं
त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ॥ प्राणादेनन्तु कार्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ तस्मिन्सदाशि
वे प्राणांश्चित्तञ्चानिजकारणे ॥ प्राणावस्तु नादान्तेपरमानन्दविग्रहे ॥ अनन्तसत्यंपर
ब्रह्मरूपरत्नकूपापिङ्गलं ॥ चेतसावञ्छपरूपन्तिसन्तः संसारभेषजं ॥ त्वन्तस्याप्रण

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥यो॰चि॰॥
॥१९८॥

वैरोग्वप्राणायामे स्थितिर्भिस्थितिर्भि ॥ ब्रह्मादि कार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ विष्णुः स्वे
नस्मा पश्यनादानन्ते परमेश्वरं ॥ अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मवित्तराः ॥ भिषग्वराव
रारोहे योगेषु परिनिष्ठिताः ॥ शरीरं स्नावदेहं हि पञ्चभूतात्मकं हि तु ॥ भवेत्तत्त्ववरारोहे वा
तपित्तकफात्मकं । वातात्मकानां सर्वेषां योगेषु नियतात्मनां ॥ प्राणायामेन नैनैव शोषया
ति कलेवरं । पित्तात्मकानामचिरान्नश्यन्ति कलेवरं ॥ श्लेष्मात्मकानां कायं तु संपूर्णमचि
रात्भवेत् ॥ धारणां कुर्वतस्त्वन्ये सर्वे नश्यन्ति वातजाः ॥ पार्थिवांशे जलांशे च धारणां कुर्व
तः सदा ॥ नश्यन्ति श्लेष्मजा रोगा वातजाश्चाऽचिरात्तथा ॥ व्योमांशे मारुतांशे च धारणां

॥गुरुः॥
॥१९८॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

कुर्वतः सदा ॥ त्रिदोषजनितो रोगा विनश्यन्ति न संशयः ॥ अस्मिन्नर्थे तथा वृत्तां अश्विनौ
च भिषग्वरौ ॥ प्राणसंयमनेनैव त्रिदोषशमनं नृणां ॥ ॥ दत्तात्रेयः ॥ भवानर्थानन
र्थीकृत्वेतान्वारहृति यत्नतः ॥ पञ्चधा धारणा कुर्यान्न तत्पूर्णं भयावहं ॥ नाभेरधोऽत्र स्कोर्ध्व
घटिकाः पञ्च धारयेत् ॥ वायुं ततो भवेत् पृथ्वी धारणा चेयमावहं ॥ पृथिवी सम्भवो मृत्यु
र्न भवेत्तस्य योगिनः ॥ नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत्पञ्च नाडिकाः ॥ ततो जलाद्भयं नास्ति ज
ले मृत्युर्न योगिनः ॥ नाभ्यूर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत्पञ्च नाडिकाः ॥ आग्नेयी धारणा चेय
न्न मृत्युस्तस्य वह्निना ॥ न दह्यते शरीरञ्च प्रविष्टो वाग्निमण्डले ॥ नाभेरूर्ध्वं प्राणमध्ये तु पा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

देशत्रयसंमिते ॥ धारयेत्तत्र घटिकाश्चतुःसैषा च वायवी ॥ धारणा नैव वायोस्तु भयं भवति यो
गिनः ॥ भ्रूमध्यात्तु परिस्तात्तु धारयेत् पञ्च नाडिकाः ॥ वायुं योगी प्रयत्नेन सैषमाकाशधारणा
आकाशधारणां कुर्वन् मृत्युं जयति सा ध्रुवं ॥ एवञ्च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः न
तो दृढशरीरस्य मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥ एवं पञ्चविधा भूत धारणाभ्यासः समभ्यसेत् ॥ ब्रह्मणः
प्रलयेनापि तस्य मृत्युर्न विद्यते ॥ ॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो
जितेन्द्रियः ॥ सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्यामूर्ध्नि धारयेत् ॥ धरित्रीं धारयेद्योगी तत्सौक्ष्म्यं
प्रतिपद्यते ॥ आत्मानं मन्यते चोर्वीं तद्गन्धं च जहाति सः ॥ तथैवाप्सु रसं सूक्ष्मं तद्रूपञ्च

201

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तेजसि ॥ स्पर्शं वायौ तथा प्रवृद्धिं धारयस्तस्य धारणां ॥ श्रोत्रः सूक्ष्मां प्रवृत्तिं च शब्दे नादयञ्ज
ह्यानिव ॥ मनसा सर्वभूतात्मा मनस्था विज्ञाते यदा ॥ मानसी धारणां विभ्रन्मनः सौक्ष्म्यं च
जायते ॥ न वद्बुद्धिमशेषाणां सत्वानामेत्य योगवित् ॥ परित्यजति संप्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनु
त्तमं ॥ परित्यजति सूक्ष्माणि सम्यक्त्वेतानि योगवित् ॥ सम्यक् विज्ञाय योऽसौ कर्म तस्याप्रवृत्तिर्न
विद्यते ॥ एतासां धारणानां तु सप्तानां सौक्ष्म्यमात्मवान् ॥ दृष्ट्वा दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्य
क्त्वा परां व्रजेत् ॥ यस्मिन् यस्मिंश्च कुरुते भूते रागं महीपते ॥ तस्मिंस्तस्मिन् समासक्तिं सं
प्राप्य स विनश्यति ॥ तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परं । परित्यजति यो देही स

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

परं याकृत्यात्पदं ॥ एतान्यनुसंधाय सत्त्वस्त्वाणि पार्थिव ॥ भूतादीनां विशेषोऽत्र सन्नाव ज्ञस्यवृ
त्तये ॥ गन्धादिगुणमात्रक्रमित्येतद्विलक्षणात् ॥ पुनस्तत्त्वत्रये भूयस्तस्थलामरमात्र
यं ॥ स चैता धारणां योगी समतीत्य यदीच्छति ॥ तस्मिंस्तस्मिंश्च यं सूक्ष्मे व्याप्नोति यं भू
तिभूतेभ्यः ॥ देवानामसुराणां च गन्धर्वोरगरक्षसां ॥ देहेषु लयमायाति सङ्गं नाप्नोति च क्वचि
त् ॥ तथा ॥ प्रमाभ्यां हृदये चाहत्याचनयोरपि ॥ कन्दे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभूमध्य
मूर्द्धसु ॥ किंचित्तस्मात्परस्मिन्धारणा परमा स्मृता ॥ दशैता धारणाः प्राप्य प्राप्नोत्य
क्षरसाम्यतां ॥ ॥ अथ ध्यानं ॥ तत्र च श्लक्ष्णमाह पतञ्जलिः ॥ तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यान

202

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मितं ॥ तत्र ध्येयस्य धारणायामालम्बनीकृतवस्तुनि तस्मिंस्तत्प्रत्ययैकतानता अन्यप्रत्ययस्पर्शाचि
न्तेर्विजातीयप्रत्ययतिरस्कारेण सजातीयप्रत्ययप्रवाहीकरणं ध्यानमित्यु
च्यते ॥ ॥ शिवगीतायां ॥ देशावस्थितमालम्ब्य बुद्धेर्यावृत्तिसंततिः ॥ वृत्त्यंतरैरसंस्पृ
ष्टा तद्ध्यानं सूरयो विदुः ॥ ॥ विष्णुपुराणे ॥ तद्रूपप्रत्यये चैका संततिश्चान्यनिस्पृ
हा ॥ तद्ध्यानं प्रथमैः षड्भिरंगैर्निःपाद्यते नृप ॥ स्कन्दपुराणे ॥ ध्यै चिन्तायां स्मृतो धा
तुश्चिन्ता तस्मिंस्तु निश्चला ॥ एतद्ध्यानमिति प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ॥ सगुणं
सर्वभेदेन निर्गुणं केवलं मतं ॥ समंत्रं सगुणं विद्धि निर्गुणं मंत्रवर्जितं ॥ [illegible]दी

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥यो·चिं॥ ॥२००॥

नोचेतन्मात्रायावत्कर्मादिषुस्थितः ॥ तावदेवस्मृतंध्यानंस्यात्समाधिरतःपरं ॥ नाश्रमेषु
नतत्पुण्यंनचवैराजसूयेन ॥ यत्पुण्यमेकध्यानेनलभेद्योगी। स्थिरासनः ॥ ॥ मार्कण्डे
यपुराणे। त्यक्तसंगोजितक्रोधोलघ्वाहारी। जितेन्द्रियः ॥ पिधायबुद्ध्याद्वाराणिमनोध्या
नेनिवेशयेत् ॥ शून्येष्ववकाशेषुगुहासुचवनेषुच ॥ नित्ययुक्तःसदायोगीध्या
नंसम्यगुपक्रमेत् ॥ वेदाःश्रेष्ठाःसर्वयज्ञक्रियाश्चयज्ञाज्जप्यंज्ञानमार्गश्चजप्यात् ॥
ज्ञानाद्ध्यानंसर्वरागव्यपेतंयस्मिन्प्राप्तेशाश्वतस्योपलब्धिः ॥ समाहितोब्रह्मपरोऽप्रमा
दीशुचिस्तथैकान्तरतिर्जितेन्द्रियः ॥ समाप्नुयाद्योगमिमंमहात्माविमुक्तिमाप्नोतितत

॥गुरु॥ ॥२००॥

203

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नस्ययोगतः ॥ ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ ध्यानं ननतः प्रवक्ष्यामि शृणु गार्गि वरानने ॥ ध्यानमेव
हि जंतूनां कारणं मोक्षयोः ॥ ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा भवेत् ॥ सगुणं निर्गु
णं तच्च सगुणं बहुशः स्मृतं ॥ पंचीतमानि ते प्रोक्तं वैदिका द्विजसत्तमाः ॥ त्रीणि
रवीन मान्ये यामेकमेव हि निर्गुणं मर्मस्वर्गस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक् पृथक्
वायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा कुर्वात्मवेदनं एकं ज्योतिर्मयं पुं सर्वगं व्योमवत्स्थं
स्वमरूममलं नित्यं प्रादिमध्यान्तवर्जितं ॥ स्थूलं सूक्ष्ममनाकाशमसंस्पर्शम
चाक्षुषं ॥ नरसं नच गंधाख्यमप्रमेयमनोपमं ॥ आनन्दमजरं नित्यं सदसत्सर्व

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥यो·वि·॥
॥२०१॥

कारणं॥सर्वाधारंजगद्रूपममूर्त्तमजमव्ययं॥अद्वयंहृस्यमध्यस्थंवहिःस्थंसर्वतोमुखं
सर्वहस्तंसर्वतःपादंसर्वस्पृकसर्वतःशिरः॥ब्रह्मब्रह्मसमयोहंस्यामितितत्त्वस्यवेदनं
नदेनंनिर्गुणंध्यानमितियोगविदोविदुः॥अथवापरमात्मानंसविग्रहंगुरूपदे
शाद्विज्ञायपुरुषंकृष्णपिङ्गलंब्रह्मलब्रह्मलभोर्वास्मिन्सहस्रारस्थेध्वरवमध्यमे॥चेत
सामंसप्रपश्यंतिसक्ताःसंसारभेषजं॥हृन्पयाष्टदलोपेतेकन्दमध्यात्समुत्थिते॥
वाद्स्याग्रुलनालेस्मिंश्चतुरंकुलवन्धुरे॥आरागपार्श्वैर्विकसितेकेसरान्वितक
र्णिके॥इष्टदेवंसमालोच्यमनसासर्वकामदं॥सोहमात्मेतिविज्ञानंसंगुणाध्यानमुच्य

॥गुरु·॥
॥२०१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ते॥हृत्सरोरुहमध्येस्मिन्प्रकृत्यात्मककर्णिके॥अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसं-
युते॥ज्ञाननालेबृहत्कन्दे प्राणायामप्रबोधिने॥विश्वार्चिषं वह्निं ज्वलन्तं विश्वतो
मुखं॥वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरं॥प्रतपन्तं स्वकं देहमापादतलम-
स्तकं॥निर्वातदीपवभस्मिन्दीपितं हव्यवाहनं॥दृष्ट्वातस्यशिखामध्येपरमात्म
नमव्ययं॥नीलतोयदमध्यस्थाविद्युल्लेखेवभास्वरं॥नीवारांशुकवद्दीपाभं सर्वे-
कारणं॥ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोहमात्मेति यामति॥सगुणाध्यानेयुक्तमं ध्यानं योग-
विदो विदुः॥वैश्वानरत्वं संप्राप्य मुक्तिं नैवेव गच्छति॥अथवा मंडलेपस्पेसादित्य

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो॰वि॰ २०२

स्य महायुते ॥ ध्यात्मानं जगतो हेतुं पुरुषं हेमरूपिणं ॥ हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्म
य नखं हरिं ॥ रूपपेशलवक्षोजं सृष्टिस्थित्यन्तकारणं ॥ पद्मासनं सौम्यं प्रभुषाङ्गु
निभाजनं ॥ पद्मोदरदलाग्राभं सर्वलोकाभयप्रदं ॥ ज्ञातं तं सर्वदा सर्वं ध्यायेद्यत्नश्च
धार्मिकाय ॥ भासयन्तं जगत्सर्वं दृष्ट्वा लोकैकसाक्षिणं ॥ सोहमस्मीति यायाद्भिः सा
वधाने प्रशस्यते ॥ एष एव तु मोक्षस्य महाभागस्तपोधने ॥ ध्यानेनानेन सोरजाशक्तिं
यास्यंति सूर्यः ॥ भ्रुवोर्मध्ये न्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणं ॥ स्थाणुवन्मई पर्यन्ते मध्य
देशान्तस्य स्थितं ॥ जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तमनिमिषोजसं ॥ मनसा लोकयसोहं स्या

गुरु॰ २०२

मित्येतन्मानसन्तु मं ॥ अथवा स्वपर्यङ्कः स्थिरीकृतविग्रहः ॥ शिव एव स्वयं भूः
त्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ॥ अथवा हृद्दलोपेते सकर्णिके सरान्विते ॥ उन्निद्रहृद्या
म्भोजे सोममण्डलमध्यमे ॥ स्वात्मानमर्भकाकारं भोक्तृरूपिणमक्षयं ॥ सुधारसं विष्ट
वह्निः शशिरश्मिभिरावृतं ॥ षोडशस्वरसंयुक्तं शिरःपद्मादधोमुखात् ॥ निर्गतामृ
तधाराभिः सहस्राभिः समन्ततः ॥ प्लावितं पुरुषं तत्र चिन्तयित्वा समाहितः ॥ तेनामृ
तरसेनैव संगोपाङ्गकलेवरः ॥ अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ॥ एवं यद्वेदनं
तत्तत्सगुणध्यानमुच्यते ॥ एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ॥ वत्सरान्मु

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

त्स्वस्याज्जीवन्निर्वनसंशयः ॥ जीवन्मुक्तस्य न क्वापि दुःखवार्त्ता कथंचन ॥ किंपुनर्नि
र्वाणमुक्तस्य मुक्तिरेका हि दुर्लभा ॥ ॥ श्रुतिश्च ॥ हृत्पुण्डरीकं विरजं विशुद्धं विचिंत्यम
ध्ये विशदं विशोकं ॥ अचिंत्यमव्यक्तमनन्तरूपं शिवं प्रशान्तममृतं ब्रह्मयोनिं ॥ त
थादिमध्यान्तविहीनमेकं विभुं चिदानन्दमरूपमद्भुतं ॥ उमासहायं परमेश्वरं
प्रभुं त्रिलोचनं नीलकंठं प्रशान्तं ॥ ध्यात्वा मुनिर्गच्छति भूतयोनिं समस्तसाक्षिं त
मसः परस्तात् ॥ तन्मूर्त्तं पश्यन् — निरन्तरं ध्यायमानः ॥: हृत्पद्मे त्वंगुष्ठमात्रमास्
यास्यं सर्वदर्शिभिः ॥ मनसैवानुभाव्योसावित्यादिका ॥ इत्यादेयः ॥ समभ्यसेत्ततो ध्यानं घटि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

कापष्ठिमेकत्वां वायुनिरुध्य यांकांचिद्देवतामिष्टदायिनीं सगुणध्यानमेतत्तु ह्यगुणमापि
गुणाश्रयं ॥ निर्गुणां स्वपि वध्यात्वा मोक्षमार्गं प्रपद्यते ॥ ॥ योगयाज्ञवल्क्यः ॥ ध्यानेन
सदृशं नास्ति शोधनं पापकर्मणां श्वपाकेष्वपि भुंजानो ध्यायेनैव न लिप्यते ॥ ध्यानमेव
परं ब्रह्म ध्यानमेव परं तपः ॥ ध्यानमेव परं शौचं तत् ध्यानं परमं पदं ॥ सर्वे पापप्रसक्तोपि
ध्यायन्निमिषमच्युतं ॥ तथा तपस्वी भवति पंक्तिपावनपावनः ॥ महाभारते सर्वाचार
विहीनोपि युक्तो वा सर्वकर्मसु ॥ सर्वत्र ऋतिनत्यापं भावयात्मिकं मात्मना ॥ ॥ शास्त्रान्त
रे ॥ पातकेषु च सर्वेषु पातकेषु महत्सु च ॥ प्रविश्य रजनीपादं ध्यानं समाचरेत् ॥ ॥ वा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो॰ वि॰ ॥
॥ २०४ ॥

ष्ठोऽध्याय आत्मपूजाप्रकरणं ॥ ध्यानस्य रूपकथनानंतरं ॥ श्रीईश्वर उवाच ॥ ध्यानोपहारैः नैवे स्वात्मा ध्या
नमेवं महेश्वरं ॥ विनाज्ञेन नरेणायमात्मा लभ्यत एव स्वयं स्वतो ॥ ध्यानेनानेन निमिषामात्रं यो ध्या
मृडोपि पूजयित्वेशं गोप्रदानफलं लभेत् ॥ पूजयित्वा निमेषाणां शतमेकमिति प्रभुं ॥ अश्वमे
धस्य यज्ञस्य फलं प्राप्नोति मानवः ॥ पूजयित्वा स्वमात्मानं घटिकार्धमिति प्रभुं ॥ अश्वमे
धसहस्रस्य फलमाप्नोति मानवः ॥ ध्यानवस्तूपहारेण स्वयमात्मानमात्मना ॥ घटिकां पूज
यित्वा राजसूयफलं लभेत सः ॥ मध्याह्नपूजनादित्थं राजसूयैकफलसभाक ॥ दिवसं पूजयित्वे
वं परे ब्रह्मणि स्वमेव नरः ॥ एषोऽसौ परमो योगः स्वयं साधारमाकला ॥ ॥ आत्मगीतायां ॥ साप

207
॥ गुरु ॥
॥ २०४ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

त्कृते मशकोपि चिंतयेन्मामशंकितः । कालेनाऽभवान्नरो भवेन्मम फलितो ध्रुवं । यथा आथ
निषेधे तो भनोपायः स्वनेनैविना । मद्ध्याभेपि तथा स्वात्मचिंतां त्यक्तानचापरं । देहं स्यत्व
मा कृष्य गुह्यकुद्दालकात पुनः । स्वात्मामनो भवं भूयो दृश्यो यान्मां निषिद्धमान् । शास्त्रान्ते
अनुभूते स्माके पि ब्रह्मास्मीत्येव चिंतयेत् । अप्यसंस्थाप्यते ध्याना न्वित्यात्मबलं किं पुनः । अना
त्मकुदृष्टि शोधितं यत्फलं ध्यानात् दिने दिने । महापन्नापि न चध्यायेत्को परो ऽस्मात् गुरुर्वदः । उपे
स्यन तीर्थयात्रां जपी दीनेव लुर्वती । पिंडस्वमुन्मस्वजपकं स्वलेष्ठौ तिन्या यजापतेनः ॥
अथ समाधिः । पतंजलिः । तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । ध्यानावलेप

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

१८

॥यो॰टी॥
॥२०५॥

श्री

क्रियतेचमुनेस्वपदार्थमात्रनिर्भासंस्वस्वरूपेगोवनिःसंदिग्धसर्वात्मनापरिपूर्णरूपं
भातएवसर्वविषयविहीनत्वात्स्वरूपशून्यमिवयस्यांभावनायांभासतेसभावनावि
शेषःसमाधिरित्युच्यतेसमाधिद्वयसामान्यलक्षणमेतत्॥ विशेषलक्षणंतुप्रथमंकीर्तितस्य
वविक्तरेखोक्तंद्रष्टव्यं॥ अन्यत्तुसम्यगाधीयतेएकाग्रोक्रियतेविषयान्परित्यज्ययत्रमनःसमा
धिरित्याहुः॥ ॥याज्ञवल्क्यः॥ समाधिमधुनावक्ष्येभवपाशविनाशनं॥ भवपाशनिकृन्तस्यय
थावत्क्रौञ्जमर्हसि॥ समाधिस्तुसमावस्थाजीवात्मपरमात्मनोः॥ ब्रह्मण्येवस्थितिर्यासासमाधि ॥गुरु॥
प्रत्यगात्मनः॥ ध्यायेयथायथात्मानंनसमाधिस्तथानथा॥ ध्यात्वेवात्मनिसंस्थाप्यानान्यथात्मा ॥२०५॥

208

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यतोभवेत्॥ एवंमेब्रूहिसर्वज्ञयत्प्रयत्नमृयोनरः॥ तदभ्यासोपितेनैवसमममाप्नुयात्॥ सरि
त्यक्तेनिविशेंतु यथाभिमतयंत्रजेत॥ तथात्माभिन्नएवात्रसमाधिंसममाप्नुयात्॥ ॥
कुर्मपुराणे॥ एकाकारसमाधिःस्याद्देशातत्वनवर्जितः॥ प्रत्ययो र्थमात्रेणायोगसाधन
मुत्तमं॥ ॥ विष्णुपुराणे॥ तस्यैवकल्पनाहीनंस्वरूपग्रहणंयद्यत्॥ मनसाध्याननिष्पाद्यंस
माधिःसोभिधीयते॥ तच्चध्यानसंप्रज्ञातसमाध्योरभेदःशंकनीयः॥ वहुप्रयत्नसाध्यैपिध्या
नेभवत्येवतावत्तावत्प्रत्ययांतरसंचारः संप्रज्ञातसमाधौतुसर्वात्मनानास्त्येवप्रत्ययांतराव
काशइतितयोर्भेदः॥ ॥ सूतसंहितायां॥ ब्रह्मविष्णुशिवादीनांचैतन्यानंदवैक्षते॥ यानाद

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

स्यंदनंशुधेःसमाधिरभिधीयते ॥ ॥शिवधर्मे॥ समाधिस्तु समावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ॥ निलयं ए
परब्रह्मणिः परमानंदरूपिणी ॥ निश्वासोच्छ्वासहीनो वा निस्पन्दो स्पन्दलोचनः ॥ शिवध्यायीगु
हीनश्च स समाधिस्थ उच्यते ॥ नशृणोति यदा किंचिन्न पश्यति न जिघ्रति ॥ न च स्पर्शं विजाना
ति स समाधिस्थ उच्यते ॥ ॥स्कंदपुराणे॥ यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः ॥ स नष्ट
सर्वसंकल्पः समाधिरभिधीयते ॥ नात्मानं न परं वेत्ति न शीतं नोष्णमेव च ॥ समाधिस्थको यो
गीज्ञेन सुखेन रं ॥ कल्प्यते नेव कालेन दिह्यते नेव कर्मणा ॥ भिद्यते नैव शस्त्रास्त्रैर्योगी युक्तः
समाधिना ॥ यथा जले जलं क्षिप्तं जलमेव तुज्ञेवन ॥ क्षीरे क्षीरं तथा योगी न तत्र तन्मयतां व्रजेद्दि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

ति ॥ ॥ दत्तात्रेयः ॥ निर्गुणध्यानसंपन्नः समाधिं च ततोऽभ्यसेत् ॥ दिनद्वादशकेनैव समा
धिं समवाप्नुयात् ॥ वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद्ध्रुवं ॥ समाधिः समतावस्था जीवात्म
परमात्मनोः ॥ यदि स्वदेहमुत्स्रष्टुमिच्छेच्चेदुत्सृजेत् स्वयं ॥ परब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वा क
र्म्मशुभाशुभं ॥ अथ नो चेत्समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं यदि प्रियं ॥ सर्वलोकेषु विचरेदणिमादिगुण
न्वित इति ॥ एवं चोक्तरीत्या सांगयोगमनुतिष्ठतो योगिनः ॥ सात्विकराजसतामसाश्चान्तराया
भवन्ति सर्वेपि ते तुच्छा इति मत्वा योगिना हेयाश्च ॥ तथा च दत्तात्रेयः ॥ प्रथमाभ्यासका
ले हि विघ्नास्तु विविधा मते ॥ आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते ॥ पूर्वोक्तं धूर्तगो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

।। यो·वि· ।।
२०

स्त्रीचतन्तौ योमन्त्रसाधनं ।। चतुर्थो धारणाभ्यासः स्यादिति योगविदो विदुः ।। कन्दर्पस्य यथा रू
पं तथा तस्यैव योगिनः ।। न दूषवशागानार्थेः कालेनैतस्य संगमं ।। एवं हि वहलो विग्राप्त
गतुला समायुने ।। स्थिरस्यास्य प्रजायन्ते नानारूत्तानां सम्पजेन्तु धीरितिः ऽपसर्गा ।। उप
सर्गाः प्रजायन्ते दृष्टे स्यात्मनि योगिनः ।। येतान्सवव्यश्या मि सभ्यासेन निबोध मे ।। काम्याः क्रि
याल्लथाकार्यान्मातुष्यानपि वाञ्छति ।। स्त्रियो दान फलं विद्यां माया कुप्यं धनं दिवं ।। देवत्वम मरे
त्वं सायनवयः क्रियां ।। मेरुप्रपतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशानं तथा ।। श्रद्धानां शक्तिदानानां फला
नि नियमाल्लथा ।। नथोपवासात् पूर्ताश्च देवतेऽभ्यर्चनादपि ।। तेभ्यस्तेभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोभि

।।गरुडः।।
।।२०।।

CC-0: In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu
210

वांछति ॥ वित्तमित्थं प्रवर्त्तन्तो यत्नाद्योगी निवर्त्तयेत् ब्रह्मसंगि मनः कुर्वन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते
उपसर्गैर्जितैरेभिस्त्वं सर्गास्ततः पुनः योगिनः संप्रवर्त्तन्ते सत्वराजसतामसाः ॥ प्रातिभः श्रावणो दैवो
भ्रमावर्त्तौ तथापरौ ॥ पंचैते योगिनां योगविघ्नाय कटुकोदयाः ॥ वेदार्थाः काव्यशास्त्रार्था
विद्याः शिल्पान्यशेषतः ॥ प्रतिभान्ति यथेति प्रातिभः स तु योगिनः ॥ शब्दार्थानखिलान्वेत्ति
शब्दं गृह्णाति वेदयन् ॥ योजनानां सहस्रेभ्यः श्रावणः सोभिधीयते ॥ अष्टौ यस्तु दृश्यन्ते
समन्तादेववोनयः ॥ उपसर्गं तमप्याहुर्दैवमुन्मत्तवद्बुधाः ॥ भ्राम्यते यन्निरालम्बं मनो दो
षेण योगिनः ॥ समस्ताचारविध्वंसाद्भ्रमः स परिकीर्त्तितः ॥ आवर्त्त इव तोयस्य ज्ञानावर्त्तो य

॥यो॰चि॰॥
॥२०८॥

दाकृतः॥ चित्तंनाशयन्तेयत्रउपसर्गाःसंउच्यन्ते॥ एतैर्नाशितयोगस्तुसकलादेवयोन्नयः
उपसर्गैर्महाघोरैरावर्त्तन्तेपुनःपुनः॥ प्रावर्त्यकेवलंशुद्धंयोगीतस्मान्मनोमय॥ चिन्त
यित्वापरंब्रह्मलक्षत्वानतत्रवर्तांइति॥ येचव्याध्यकर्मणापतायोगफलवत्कृष्टांसंयप्रमादा
लविषयवैतृष्ण्याभ्रान्तिसमाधिभूम्यलाभ्यलाभचित्ताप्रतिष्ठास्तयोविघ्नाश्चित्तविक्षे
पकादितास्तेपिबलात्तत्संधानेनैवनिवर्त्तन्ते॥ ॥तदुक्तंपातञ्जले॥ ईश्वरप्रणिधानाद्वे
त्यादिनायोगनिरूपणानन्तरं॥ तस्यवाचकःप्रणवः॥ तज्जपस्तदर्थभावनं॥ ततःप्रत्यक्चे
तनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्चेतिसूत्रैः॥ नचतदर्थभावनस्यापिसंयमरूपत्वेनतत्रापिविघ्ना

॥गुरुः॥
॥२०८॥
211

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

वकाशः ॥ सर्वपापतूलानलरूपे भगवद्भजने विघ्नावकाशाभावात् ॥ ५ ॥ विष्णुपुराणेय
थाग्निरुद्धतशिखः कक्षं दहति सानिलः ॥ तथा चित्तस्थितो विष्णुर्योगिनां सर्वकिल्बिष
मिति ॥ तथा प्रारब्धकर्मणां विशेषापरनामविघ्नानां सर्वेषामपि विक्षेपसहजन्मनां चेतःखेदो
र्मनस्यांगकम्पश्वासनिद्रादीनां निराशाय यथाभिमतध्यानसंतानमेव तन्नपादित्येतदु
क्तं ॥ तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यास इति सूत्रेण ॥ वाशिष्ठे ॥ एते ते सन्महादोषाः
संसारव्याधिहेतवः मनागपि न तुद्यन्ति चित्तमेकं समाहितं ॥ आधिव्याधिसमुत्थानि चरित
तानि महाभ्रमे ॥ नहि संपतितुःखानि चित्तमेकं समाहितं ॥ परिस्फुरति यस्यान्तर्नित्यं सम

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

चमत्कृतिः॥ स्वप्रज्ञापराधमिवाख्यवरांदृग्गोष्ठाः पालयन्तितनाः॥ ॥आदिगुणरागो॥सम्यग्द
र्शनसंपन्नोनाभिभूयेनकर्मभिः॥ योगविघ्नागयुक्ता त्मापरंनिर्वाणमृच्छति॥ ॥अकनिष्ठ
नर्द्दियएवंवेदाहंखलाम्मीतिमयद॥ सर्वंभवतितस्यहननेदेवाश्चनाभूत्याईशतआत्माह्ये
षांसभवतीत्यादिकाश्रुतिः॥ किंच॥ मोक्षादर्वाक्जायमानाःसिद्धयस्ताअपिविघ्नरूपाएव
मन्तव्याः॥ सिद्ध्यासक्तमनसोयोगिनोमोक्षोदुर्ल्लभोयतः॥ ॥तथाचस्कन्दपुराणे॥अन्त
रायाभवन्तीहयोगिनोयोगहानिदाः॥ श्रूयतेद्रगवार्त्ताद्दूरस्थंदृश्यतेपुनः॥ योजनानां
शतंयातिशक्तिःस्यान्निमिषार्द्धतः॥ अद्विन्तिनानिशास्त्राणिकरात्पाठीभवन्तिहि॥ धारणा

॥गुह्॥
॥२०९॥

212

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

शक्तिरणुयान्महाभारोलघुर्भवेत् ॥ क्षणां कृशः क्षणां स्थूलः क्षणामल्पः क्षणां महान् ॥ परकायं
प्रविशन्तिति रम्यो वेत्ति भीषितं ॥ दिव्यङ्गं स्ववन्तं तो धर्मे दिव्यां वाणीं प्रवक्तित्व ॥ प्रार्थ्यते दिव्यक
न्याद्दिभिर्दिव्यं प्रार्थयते वसुः ॥ इत्यादयोऽनन्तरायाः सुयोगसंसिद्धिसूचका ॥ यद्यभिरत्ना
राध्येर्न क्षिप्यते स्वहिमानसंततायेतन न माप्नोति १ देवस्ताद्दिदुर्द्धेभं ॥ न यत्नाप्यनिवर्त्तेत यत्न
प्यन चशोचति ॥ तद्वत्प्यते षडंगेन योगेन कस्तश्चोऽनुवेत्ति ॥ ॥ योगभास्करे ॥ जितेन्द्रियस्य
दान्तस्य जितश्वासस्य योगिनः ॥ हेरोधारयतश्चित्तमुपतिष्ठिन्त्य ॥ अणिमाद्याद्दिसिद्धयस्तुथ
रणाभिरूपामिता ॥ त्यजेन्त्र्थतयासर्वा यत्नसाविघ्नकारिका ॥ सिद्ध्याद्दिवासनाक्ष्वस्त नत्वोगे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

धुसंगतः॥ भद्रपीठाद्यग्रः स्थानात्प्रकृतावेवतिष्ठति॥ सात्त्विकीधृतिमान्त्यागीसत्त्वेनसु
स्थिरः॥ निर्गुणां मनसा ध्यायन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते॥ एवं योगमुपासीनः शक्रादिपदनिस्पृहः॥
सिद्ध्यादिवासनात्यागी जीवन्मुक्तो भवेन्मुनिः॥ विस्तरस्य भयान्नोक्ताः सन्ति विघ्ना ह्यनेकशः
ध्यानेन हरिहरयोर्वा रणीयाहि योगिना॥ इति सर्वशास्त्रसिद्धान्तः॥ एवं च परमेश्वरानुगृही
तस्य निर्विघ्नं सांयोगमातिष्ठवतो योगिनो विश्वासार्थं परीक्षार्थं च क्रमेणामोक्षावान्तरफल
सिद्धयो ह्याविर्भवन्ति पञ्चप्रकाराः लोके सिद्धयो भवन्ति॥ ॥तथा च पतञ्जलिः॥ जन्मौषधि
मंत्रतपःसमाधिजाः सिद्धय इति॥ यक्षादीनामाकाशगमनादि तक्षणात्कपिलादीनां जन्म

213

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

सम।नन्तरमेवोपजायमानादिज्ञानलक्षणाजन्मसिद्धिः। पातालादौरसायनाद्युपयो
गलक्षणौषधसिद्धिः केषांचित्। आकाशगमनादिफला मंत्रसिद्धिः। विश्वामित्रादी
नां तपःसिद्धिः। याज्ञवल्क्यादियोगिनां समाधिसिद्धिः। तत्र जन्मादिसिद्धीनां सर्वासाम
पि जन्मान्तराभ्यस्तसमाधिसिद्धिरेव हेतुः। मंत्रादिकं तु निमित्तमात्रमेवेत्यवधेयं। यथ
नंदीश्वरादीनामिहैव जन्मनि जात्यादिपरिणामो यः स प्रकृत्यापूरात्। पश्चात्तस्यैव हि
प्रकृतयो जन्मनि स्थूलभूतात्मदेहेन्द्रियलक्षणान्विकारान्जात्यन्तरादिगुणापूर
यन्ति। क्रियमाणां धर्मादिप्रकृतीनामापूरणेन प्रयोजकं किंतु न आवरणभूताधर्म

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

स्यो भवति यथा कृषीवलस्य सेतुभेदमात्रेण्यापो रेजलानिःसरणं स्वतस्त्वेवं ततो न पूर्वोक्तजन्मा
न्तराभ्यस्तसमाधिकारणाभ्रूप्रसंगः ॥ ॥ तथा च पतंजलिः ॥ जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्या
पूरान्निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां आवरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवदिति सूत्राभ्यां ॥ ॥ योग
भास्करे ॥ जन्मौषधितपोमंत्रैर्यावन्तः इह सिद्धयः ॥ योगनाप्नोति ताः ॥ सर्वाणान्यैर्योगगनि
ऽजेन ॥ ॥ योगवीजे ॥ अभ्यासस्य फलं देवि कथयामि तवाधुना ॥ आदौ रोगाः प्रणश्य
न्ति पश्चाज्जाड्यं शरीरजं ॥ ततः समरसीभूत्वा चंद्रो वर्षत्यनारतं ॥ धातुरसंग्रहेद्वह्निः पवने
न समन्वितः ॥ नानानादाः प्रवर्त्तन्ते मार्दवं स्यात्कलेवरे ॥ जिन्वा भूपथ्यादिकं जाड्यं खेचरं स्व

214

मन्त्रेश्वरः ॥ सर्वज्ञो सो भवेत्कामरूपपवनवेगवान् ॥ क्रीडति त्रिषु लोकेषु जायन्ते सिद्धयोऽखि-
ला ॥ कर्पूरे लीयमाने कौं काठिन्यं न च विद्यते ॥ अहंकारं जयेत् तद्वद्देहे काठिन्यता कुतः ॥ सर्व-
ज्ञः सर्वकर्त्ता च स्वतन्त्रो विश्वरूपवान् ॥ जीवन्मुक्तो महायोगी जायते नात्र संशयः ॥ दे-
व्युवाच ॥ यत्किंचित्कल्पनाजालं तत्तन्मे कथय शंकर ॥ सिद्धयः किं करिष्यन्ति निर्विक-
ल्पे चिदात्मनि ॥ एनं मे संशयं नाथ छेत्तुमर्हसि पावन ॥ ईश्वर उवाच ॥ सत्यमेतत्त्वया
क्तं ते वदामि शृणु सुन्दरि ॥ द्विविधाः सिद्धयो लोके कल्पिताकल्पिताः शिवे ॥ रसौषधिक्रि-
याकालमन्त्रयन्त्रादिसाधनात् ॥ सिध्यन्ति सिद्धयो यास्तु कल्पितास्ताः प्रकीर्तिताः ॥ अनि-

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो॰ चिं॰ ॥
॥ २१२ ॥

स्या ग्रुरुसवीर्यास्ताः सिद्धयः साधनोद्भवाः॥ साधनेन विना ह्येवं जायन्ते स्वत एव हि॥
स्वात्मयोगैकनिष्ठेषु स्वातंत्र्यादीश्वरत्वतः॥ प्रभूताः सिद्धयो यास्ताः कल्पनारहिताः
स्मृताः॥ सुस्थानित्या महावीर्या इच्छारूपाः स्वयोनिजाः॥ चिरकालात्प्रजायन्ते वासनारहि
तेषु च॥ तास्तु भाव्या महायोगपरमात्मपदाश्रये॥ विना सूर्यं यथा दीप्तिर्योगसिद्धस्य लक्षणं य
थाकाशीं समुद्दिश्य गच्छद्भिः पथिकैः पथि॥ नानातीर्थानि दृश्यन्ते तथा मोक्षे तु सिद्धयः॥
स्वयमेव प्रजायन्ते लाभालाभविवर्जिते॥ सिद्धिर्लक्षयेत्सिद्धिं जीवन्मुक्तिस्तथैव च॥ अलौ
किकगुणास्तस्य कदाचिद्दृश्यते ध्रुवं॥ इत्येतत्कथितं देवि योगसिद्धस्य लक्षणं सिद्धिभिः परि

215

॥ गुरुः ॥
॥ २१२ ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

हीनं तेन रंवद्धं तु लक्षयेत ॥ अजरामरपिंडो यो जीवन्मुक्तः स एव हि ॥ ये श्वकुक्कुटकीटाद्या
मृतिं संप्राप्नुवंति वै ॥ तेषां किं पिंडपातेन मुक्तिर्भवति सुंदरि ॥ न वहिः प्राणा आयाति पिंडस्य
पतनं कुतः ॥ पिंडपातेन या मुक्तिः सा मुक्तिर्न तु हन्यते ॥ देहे ब्रह्मत्वमायाति जलतां सैंधवं
यथा ॥ अनन्यतां यदा याति तदा मुक्तः स उच्यते ॥ ॥ मानसो ह्यात्मस ॥ चित्ते निश्चलतां या
ति प्राणा मध्ये लयं यते ॥ विज्ञान्यो तानि जायन्ते पंचभूतजयात्तथा ॥ मलमूत्रकफाल्प
त्वमारोग्यं लघुता तनौ ॥ सुगंधः स्वरसौवर्ण्यं प्रथमं योगलक्षणं ॥ कराग्राकाग्रेप्यसंग :
त्वं जलपंकेष्वमज्जनं ॥ क्षुत्तृषादिसहिष्णुत्वं द्वितीयं योगलक्षणं ॥ बहुन्नपानभोक्तः

त्वमानपायिसहिष्णुता । दर्शनं श्रवणं दूरात्तृतीयं योगलक्षणं । मराङ्फलवनं भूमौ मर्कटप्लव
नं मे ह्याकाशगमनं चेति चतुर्थं योगलक्षणं ॥ ज्ञानं त्रिकालविषयमैश्वर्यमणिमादि
कं । अनन्तशक्तिमत्त्वं पञ्चमं योगलक्षणं ॥ अथाणिमादिलक्षणं ॥ अणिमा
महिमा चैव लघिमा गरिमा तथा । प्राप्तिः प्राकाम्यमीशित्वं वशित्वं चाष्टसिद्धयः ॥ अ
त्यन्तमहत्सु प्राप्तिः स्वात्मत्वेन प्रवेशनं । अणिमा संज्ञमैश्वर्यं व्याप्तस्य परमात्मनः । अला
णादिशिवान्ताया षट्त्रिंशत्तत्त्वसंहतेः । बहिश्च व्याप्यवृत्तित्वमैश्वर्यं महिमाह्वयं । मह
मेरुसमं गम्यमसकृद्रणकर्मिता । गौरवं मेरुतुल्यत्वं गरिमा सांविदुर्बुधाः । पातालवासि

216

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नःपुंसो ब्रह्मलोकावलोकनं ॥ प्राप्तिर्नाम महैश्वर्यं सुदुःप्रापमयोगिनां ॥ आकाशगमनादि
नामन्यासां सिद्धिसंपदां ॥ स्वेच्छामात्रेणासां सिद्धिः प्राकाम्यमभिधीयते ॥ स्वशरीरस्य काये
सर्वानर्थानानां प्रकाशनं : प्राकाम्यमि[illegible]मैश्वर्यमिति केचित् प्रवक्षते ॥ स्वेच्छामात्रेणा
लोकानां सृष्टिस्थित्यन्तकर्तृता सूर्यादीनां नियोक्तृत्वमीशित्वमभिधीयते ॥ स लोक
पालाः सर्वेपि लोकाश्च वशवर्तिनः ॥ तदैश्वर्यं वशित्वाख्यं सुलभं शिवयोगिनां ॥ स
र्वात्मभावसाम्राज्यनिरंतरितचेतसां ॥ परिपक्वसमाधीनां किं किं नाम न सिध्य
ति ॥ यस्यैवं ब्राह्मयोगो वेत्ति तस्य दवा वशे स्थिताः ॥ किं पुनः क्ष्मापतित्वाद्युच्चाल्पसिद्धी

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

पुरुषारयः ॥ अर्वाचीनेष्वप्यनुभवेत्फलेस्वर्गादिसंभवे ॥ स्वर्गादिराज्यंसाम्राज्यंमन्तुनेनहिद्वि
नः ॥ तदेवतस्यसाम्राज्यंयत्रसाम्राज्यमात्मनि ॥ पुत्रपौत्रगृहक्षेत्रधनधान्यसमृद्धयः ॥ अ
र्वाचीनाश्चसिध्यंतिस्वर्गपातालभूमिषु ॥ पाकेप्रवर्त्तमानस्यशीतादिपरिहारवत् ॥ प्रासं
गिकाश्चसिध्यन्तियोगाभ्यासेनसर्वदा ॥ ऐश्वर्यमीश्वरत्वंचतस्यनास्तिपृथक्स्थितिः ॥
पुरुषेधावमानेपिछायानमनुधावति ॥ अनंतशक्तिरैश्वर्यंनित्यंदृश्याणिमादयः ॥ स्वस्य
श्वरत्वेसंसिद्धेसिध्यन्तिस्वयमेवहि ॥ पुष्पमानयतीगंधोविनेच्छामनुभूयते ॥ पूर्णाहं
भावयुक्तेनपरिछिन्नाविभूतयः ॥ मदीयेश्वर्यविस्फूर्त्तिर्ब्रह्माविष्णुक्रियादयः ॥ ऐश्वर्यं

2 1 7

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

वंतोभासन्नेसहवात्मासदाशिवः॥ सर्वात्मभावनावन्तंसेवन्तेसर्वसिद्धयः॥ तस्मादात्मनि
साम्राज्यंकुर्यान्नियतमानसमुनि॥ लयखंडेपिसमाध्यभ्यासनिरूपणपूर्वकंतदभ्यास
क्रमेणैवसिद्धिक्रमश्चोक्तः॥ तथाहि॥ विविक्तदेशेसुखसंनिविष्टःसमासनेकिंचिदुपे
त्यपश्चात्॥ बाह्यप्रमाणांस्थिरदृक्च्छथांगश्छिन्नाविहीनोऽभ्यसनंकुरुष्व॥ सुखासने
समासीनस्तत्राभ्यासंसमाचरेत्॥ सदाभ्यासेनतन्कुर्यात्परतत्त्वप्रकाशनं॥ ब्रह्माणं
पंचभूतस्थंपंचभूतमयीतनुः॥ सर्वभूतमयंचेतिनित्यज्ञानात्मेतिभावयेत्॥ न
किंचिन्मनसाध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जितः॥ सदाह्याभ्यन्तरंयोगिजायतेनन्वसन्तुख

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तत्त्वस्यसमुत्थेजातेत्वमनस्कंप्रजायते॥ अमनस्केतुसंजातेचित्तादिविलयोभवेत्॥
चित्तादिविलयेजातेपवनस्यलयोभवेत्॥ मनःपवनयोर्नाशादिंद्रियार्थंविमुञ्चति
इंद्रियार्थपरिमुक्तोवाह्यज्ञानंनजायते॥ वाह्यज्ञानेविनष्टेचततःसर्वसमोभवेत्॥
यदासर्वसमोजातोभवेद्व्यापारवर्जितः॥ परब्रह्मणिसंबद्धोयोगीप्राप्तलयस्तदा॥ स
दाभ्यासरतानांचलयःपरोजायतेलयः॥ तस्याहंकथयिष्यामिलक्षणंमुक्तचेतसः॥
सुखदुःखंनजानातिशीतोष्णंनचविंदति॥ विचारंचेंद्रियार्थानांनवेत्तिहिलयंगतः
नचजीवन्मृतोवापिनपश्यतिनमीलति॥ निर्जिवःकाष्ठवत्तिष्ठेल्लयस्थःसोभि·

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

लीयते ॥ निर्वातस्थापितो दीपो भासते निश्चलो यथा ॥ जगज्जालविनिर्मुक्तस्तथा
योगी लयं गतः ॥ यथा वातैर्विनिर्मुक्तं निश्चलं निर्मलं सरः ॥ शब्दादिविषयैस्त्यक्तो
लयस्थोऽरूपते तथा ॥ प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्ष्मायद्वद्विलीयते ॥ मनोऽप्यभ्यासयोगे
न तद्वद्ब्रह्मणि लीयते ॥ लवणं तोयसंपर्कात्तथा तोयमयं भवेत् ॥ मनो ब्रह्मसंप
र्कात्तथा ब्रह्ममयं भवेत् ॥ यथा क्षाराब्धयत्नेन प्राप्यते लवणं क्वचं ॥ ब्रह्मज्ञानमय
त्वेन निर्वाणं मनस्तथा ॥ घृतात्पृथग्विरहितं घृते लीनं घृतं यथा ॥ तत्त्वे लीनं मनस्तथा
योगी एषम्भावं न विन्दति ॥ निमेषश्वासपलकैर्नाडीभिः प्रहरैर्दिनैः ॥ मासैः सं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो॰ चिं॰ ॥
॥ २१८ ॥

वत्सरैः कालो लयस्यायत्सरं वुजेत ॥ श्वासोच्छ्वासात्मकः प्राणः षड्भिः प्राणैः पलं स्मृतं ॥
॥ पलैः षष्टिभिरेवं स्याद्घटिका कालसंमिता ॥ योगी निमेषमात्रेण लये न लभते ध्रुवं ॥
स्पर्शनं परतत्वस्याप्युत्थानं च पुनः पुनः ॥ घर्मं शान्तिः प्रजायेन तत्प्रकर्षेणैव मूर्छना ॥ नि
मेषकमात्रेण लयेनानन्तस्य योगिनः ॥ श्वासद्वयलयेनापि कूर्मनागादिवायवः ॥ निव
र्तन्ते च धातूनाचस्वं कुर्वन्ति धातुगं ॥ श्वासमात्रलयेनापि तेन प्राणादिवायवः ॥ श्वास
प्रवाहसञ्चारात् स्वस्वस्थाने वहन्ति ते ॥ चतुःश्वासलयेनापि सप्तधातुगतान्रक्षा ॥ सम्य
क्पुष्टिं प्रकुर्वन्ति धातूनां समवायवः ॥ लयेन पलमात्रेण श्वासानस्थानपि यन्ते ॥ स्व

॥ गुरु ॥
॥ ३४ ॥

219

न्यभ्यासो भवेद्योगी त्वल्पोन्येष्वपुनस्तथा ॥ पलद्वयलयेनापि ह्न्ताप्याश्च तनं तम्भेत् ॥ ध्वनाघ
तविज्ञेयो न नत्रैवन्यसेन्मनः ॥ चतुःपलश्रमारोनलयेनानुभवो भवेत् ॥ अकस्मान्निपतन्त्ये
व शब्दः कर्णौ शुभाशुभः ॥ पलाष्टकलयेनापि कामस्तस्य निवर्त्तते ॥ तथापि नैव जायेत कामि
न्यां लिङ्गितस्य च ॥ कलापादलयेनापि सुषुम्नामार्गवाहिनी ॥ कलापश्चिममार्गेण तस्याभ
विन गच्छति ॥ घटिकार्द्धलयेनापि शक्तिः कुण्डलिनी परा ॥ मनोवात निरोधेन जागर्त्याधार
संस्थिता ॥ कलामात्रलयेनापि शक्तेः संचलने न च ॥ क्षणार्द्धत्यपतेतस्य मनसः कंपनं सह
तु ॥ चतुःकलालयेनापि निद्रा वा न वर्त्तते ॥ हृदि स्फुरति स्वयं योगी तेजो विम्बं प्रपश्यति ॥ दि

दिनपादलयेनापि स्वल्पाहारो भवेन्नरः ॥ अल्पमूत्रपुरीषत्वं लघुतास्निग्धतानेनो ॥ वास
रार्द्धलयेनापि स्वात्मज्योतिः प्रकाशते ॥ सूर्योग्निर्भिरिवोद्दीप्तो योगीनत्वं प्रकाशते ॥ दिनमा
त्रलयेनापि स्वात्मतत्त्वं प्रकाशते ॥ इन्द्रियज्ञानविस्तारो ब्रह्माराड्प्यस्य वर्त्तते ॥ अहोरात्र
लयेनापि योगी स्वात्मनि संस्थितः ॥ चित्तवृत्तिनिरोधेन गन्धं ज्ञानाति दूरतः ॥ अहोरात्र
द्वयेनापि लयेनानन्तश्च योगिनः ॥ दूरदर्शनविज्ञानं स्वभावेनैव वर्त्तते ॥ अहोरात्रत्रयेना
पि लयानन्दः समुत्थितः ॥ दूरादपि रसं वेत्ति योगी सकलवर्जितः ॥ अहोरात्रचतुष्टये
नालयभावप्रभावतः ॥ स्पर्शं जानाति योगीन्द्रो दूरादपि न संशयः ॥ पञ्चरात्रलयेना

220

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

पितस्याप्युत्पद्यते ध्रुवं ॥ दूरश्रवणविज्ञानं मनस्याश्चर्यकारणं ॥ एतत्पंचेन्द्रियज्ञानम
हत्त्वानुभवात्मकं ॥ जानात्यनेन योगीन्द्रः सकलं विश्ववर्त्तनं ॥ षड्रात्रविलयेनापि महा
बुद्धिः प्ररोहति ॥ यथा तर्क्कामतीतं च विश्वज्ञानं प्रवर्त्तते ॥ सप्तरात्रलयेनापि परे लीनस्य
योगिनः ॥ स्याद्ब्रह्मविश्वेव तत्त्वं स्मृतिज्ञानं च वर्त्तते ॥ अष्टरात्रलयेनापि भवेद्योगी निरामयः
क्षुत्पिपासादिभावैश्च सहजस्थो न पीड्यते ॥ नवरात्रलयेनापि निर्वेदः स्वात्मवर्त्तिनः ॥ वा
वाक्सिद्धिर्भवेत्तस्य शापानुग्रहकारिणी ॥ दशरात्रलयेनापि योगीन्द्रः स्वात्मधिष्ठितः ॥
यानि कानि सुगुप्तानि मन्त्रविद्यानि पश्यति ॥ ततश्चैकादशाहेन लयस्थस्य जवोदयात्

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

॥ यो. वि. ॥
२१८

मनसा सहितस्यापि गन्तुमिच्छति विग्रहः ॥ द्वादश्याहलयेनापि भूचरत्वं हि सिध्यति निमे
षार्द्धप्रमाणो न पश्यन्त्येव भूतलं ॥ ततस्त्रयोदशाहेन लयेनापि मूकतां ध्रुवं ॥ योगी दुःखे
चरीं सिद्धिं लभते चिरंतनामपि ॥ चतुर्दश्या दिनान्तं तु लयस्थो यदि तिष्ठति ॥ अणिमाख्या
स्य सिद्धिः स्यादणुत्वं प्राप्नुते यया ॥ आत्मनैवात्मना लीनो योगी षोडशवासरं ॥ लभ
ते महिमासिद्धिं समहारूपधृक् यथा ॥ सप्तदशाद्दिनान्तं च लयस्थो यदि तिष्ठति ॥ गरि
मा ख्यां लभेत्सिद्धिं यया भूभावधृक्यतः ॥ अभिन्नार्थो लयेनापि पञ्चविंशतिवासरं ॥ ल
घिमाख्यां लभेत्सिद्धिं येनाणुत्वस्य भारधृक् ॥ द्वाविंशति दिनानि स्यात् स्वात्मलक्ष्मे लयंग

221
॥ गुरुः ॥
॥ २१८ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

तः॥प्राप्तिसिद्धिर्भवेत्तस्य प्राप्यते यो जगत्स्थितं ॥ परे लयं गतो योगी चतुर्विंशतिवासरा
न्॥ तस्य प्राकाम्यसिद्धिः स्याद्दीप्तिं नतभते यया ॥ यस्य वास्तंगतं चित्तं षड्विंशतिदिना
नि वै ॥ लभते जगदीशत्वं येन विभुगुरुर्भवेत् ॥ अष्टाविंशत्यहर्यस्य लयास्ति स्थिरमा
नं ॥ वशित्वसिद्धिप्राप्तिः स्याद्यया वैवश्यकृज्जगत् ॥ गंतुमिच्छन्ति ये केचित्परब्रह्मपदे ल
यं ॥ भवन्ति सिद्धयः सर्वास्तेषां विध्वंसकारि ॥ मासमेकं लयो यस्य लग्नस्तिष्ठेदखण्डितः
तः॥ न जायते स योगीन्द्रो यावन्मोक्षं स गच्छति ॥ नवमासलयेनापि पृथ्वीतत्त्वं स गच्छति
पृथ्वीतत्त्वे तु संसिद्धे योगीन्द्रो बहु सन्निभः ॥ द्वादशसंवत्सरेणापि लयस्य स्यापि योगिनः ॥ तो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यतत्त्वस्य सिद्धिः स्यात्तोयतत्त्वमयो भवेत् ॥ संवत्सरत्रयेणापि लयस्यास्यापि योगिनः ॥ तेज
स्तत्त्वस्य सिद्धिः स्यात्तेजस्तत्त्वमयो भवेत् ॥ षड्भिः संवत्सरैर्भूतैरखण्डलयसंस्थितः ॥ वायुत
त्त्वस्य सिद्धिः स्याद्वायुतत्त्वमयो हि सः ॥ तथा दशभिर्वर्षैर्लयस्यास्य निरंतरं ॥ व्योमतत्त्वस्य
सिद्धिः स्याद्व्योमतत्त्वमयो भवेत् ॥ चतुर्विंशतिभिर्वर्षैर्लयस्यास्य निरंतरं शक्तितत्त्वस्य सि
द्धिः स्याच्छक्तितत्त्वमयो हि सः ॥ ब्रह्माराज्यसकलं पश्येत्पारिशास्य भिवमोक्तिकं ॥ आत्मकाः
यस्वरूपं च निधाया धयथास्थितं ॥ कायस्यो दृश्यते लोके तत्त्वचर्यां समाचरेत् ॥ तत्त्वच
र्यां करोत्येव शक्तितत्त्वश्रयायत ॥ इत्थं क्रमविवृद्धेन लयाभ्यासेन योगिनः ॥ अन्ते परमा

222

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

नन्वं भगुतद्यादिमहात्म्यवत् । ब्रह्मविष्णुमहेश्वराणां प्रलये च पियोगिन ॥ भुंजते
परमानंदं भगु — दिमहात्म्यवत् ॥ अत्र योगं निरूपणानन्तरं सिद्धिकममाह
भगवान् पतञ्जलिः ॥ वैशेषिकनयेद्रव्यगुणकर्मणाम र्थ सज्ञावद्धारणा ध्यानसमा
धीनामेव विषयाणां व्यवहारलाघवाय संयम इति संज्ञां कृः तस्य संयमस्य फलमु
पयोगं च सूत्राभ्यां प्रादर्शयत् ॥ तज्जया ॥ तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥ तस्य भूमिषु विनियो
ग इति ॥ एतदर्थं तु ॥ तस्य संयमस्य जयाद्भ्यासेन सात्म्यापादनात् ॥ प्रज्ञाया ज्ञात
विवेकरूपायास्त्वालोकः प्रसरो भवति ॥ प्रज्ञानरागत्भृतं तेव सान्ति निर्मलप्रवाहे वस्था

३२

यो·वि· २२०

लसयाज्ञालोकोभवतीत्यर्थः॥ तस्यसंयमस्यभूमिषुस्थूलसूक्ष्मालम्बनभेदेनस्थितासुचि
त्तवृत्तिषुविनियोगःकार्य्यः अधरामधरांचित्तभूमिंजितांज्ञात्वोत्तरस्यांचित्तभूमौसंयमःका
र्य्यः॥ नह्यनभिजिताधरभूमिरुत्तरभूमौसंयमंकुर्वाणःफलभाग्भवति॥ यथोक्तस्यसं
यमस्यविषयपरीशुद्धिंकर्त्तुंपरिणामत्रयंसंक्षेपेणादर्शयन्॥ व्युत्थाननिरोध
संस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौनिरोधक्षणचित्तान्वयोनिरोधपरिणामः॥ व्युत्थानंक्षिप्त
मूढविक्षिप्ताख्यंभूमित्रयं॥ निरोधःप्रकृष्टसत्त्वस्याङ्गित्वेनचेतसःपरिणामः॥ ताभ्यांव्यु
त्थाननिरोधाभ्यांजनितौयौसंस्कारौतयोर्यथाक्रममभिभवोन्यग्भूततयाकार्यकरणा

गुरु· २२०

223

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

सामर्थ्येनावस्थानं ।। प्रादुर्भावो वर्त्तमाने ऽध्वनि अभिव्यक्तरूपतयावस्थानं ।। तत्र निरोधाव
सरवर्त्तिनश्चित्तस्य धर्मिणोऽन्वयाद्द्वयोर्व्युत्थाननिसंस्काररूपोऽधर्म्मः तिरोभवति निरोधसत्
त्वयोः स्वरूपेणावस्थानस निरोधपरिणामः प्रथमः ।। अयमाशयः ।। यदा व्युत्थानसंस्का
ररूपोऽधर्म्मः तिरोभवति निरोधसंस्काररूपश्चाविर्भवति धर्म्मिरूपतया चित्तमुभयान्वयि
त्वेनावस्थितं प्रतीयते स निरोधपरिणामशब्देन व्यवह्रियते ।। यद्यपि चलत्वाद्गुणवृ
त्तस्य चेतसो निश्चलत्वं नास्ति ।। तथाप्येवंभूततापरिणामस्स्थैर्य्यमुच्यते ।। ए
तत्परिणामफलं तु चित्तस्य समाधिपरिणामः ।। सर्व्वार्थता तद्रूपस्य विक्षेपस्यात्यन्ति

Nepal Sanskrit University, Balmooki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥योवि॥
॥२२१॥

रस्कारादुत्पत्तिरतीते ध्वंसप्रवेशलक्षणः ॥ क्षयोनत्यन्ताभावमात्रं ॥ एकालम्बनाविष
यस्सदृशपरिणामत्वलक्षणास्यैकाग्रत्वस्योद्भवोऽभिव्यक्तिः चित्तस्योडिक्तमत्वस्यान्वयि
तयावस्थानवर्त्तमानेऽध्वनि उदकत्वमिति यावत् ॥ स समाधिपरिणामो हितीयः ॥ स्यैव
पराकाष्ठा एकाग्रतापरिणामः ॥ स यथा शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणा
मः ॥ समाहितस्यैव चित्तस्यैवं एकप्रत्ययो हृत्तिनिरोधः शान्तोतीतमध्वनप्रविष्टः ॥
अपरउदितो वर्त्तमानेऽध्वनि स्फुरितः ॥ तावपि समाहितचित्तत्वेन तुल्यो एकरूपावस्
न्वनत्वेन सदृशौ प्रत्ययौ उभयत्रापि समाहितस्यैव चित्तस्यान्वयित्वेनावस्थानं समाधिरे

॥गुरुः॥
॥२२१॥

224

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

काग्रतापरिणाम इत्युच्यते ॥ एतदेवं त्रैविध्यमन्यत्रापि दृष्टं सूत्र ॥ एतेन भूतेन्द्रियेषु ध
र्म्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ॥ एतेन त्रिविधोक्तेन चित्तपरिणामेन भूतेषु स्थू
लसूक्ष्मेषु इन्द्रियेषु बुद्धिकर्म्मान्तःकरणभेदेनावस्थितेषु धर्म्मलक्षणावस्थाभेदेन त्रि
विधः परिणामो व्याख्यातोऽवगन्तव्यः ॥ परिणामो नामावस्थितस्य धर्म्मिणः पूर्वधर्म्मनि
वृत्तौ धर्म्मान्तरापत्तिः ॥ तत्र धर्म्मपरिणामो यथा ॥ मृत्तादिलक्षणस्य धर्म्मिणः पिण्डरूपा
दिधर्म्मपरित्यागेन घटधर्म्मान्तरस्वीकारः ॥ तथा तस्यैव घटस्यानागताध्वपरित्यागेन व
र्त्तमानाध्वस्वीकारः ॥ तत्परित्यागेन वातीताध्वपरिग्रह लक्षणपरिणामः ॥ अवस्थापरिणा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

१३४

॥ यो.चि. ॥
॥ २२२ ॥

मो यथा॥ तस्यैव घटस्य प्रथमद्वितीययोः सदृशयोः क्षणयोस्तत्वयित्वेनावस्थानः॥ यतश्च
लक्षणानुवृत्त्या परिणाममानक्षणामप्यात्मे॥ ॥ अथ संयमवृत्तोत्पद्यमानाः सिद्धीरु
पदर्शयति परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानं॥ उक्तस्य धर्मलक्षणावस्थारूपपरि
णामत्रयस्यास्मिन्धर्मिणि अयमस्य धर्म्मः इदं लक्षणमियमवस्था अनागतादध्वनः समेत्य
वर्त्तमाने ध्वनि स्वव्यापारं कृत्वा अतीतमध्वानं प्रविशतीत्येवं परिदृष्टविशेषेण तया
संयमकरणात् अतीतानागतं सर्वं जानाति॥ त्वरित्यादिकृतविशेषपदनिवृत्त्यैव संयमे
न नाशो सतिचित्तस्य सहजसमर्थ्यं तत्र अनाघ्रातस्य पामर्थ्यामिव्यक्तेः॥ नन्वागतस्यार्थज्ञानानाम

225

॥ पु.रू. ॥
॥ २२२ ॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

त्वानामपि इतरेतराध्यासः कः शब्दः कोर्थः किं ज्ञानमिति प्रश्ने गौरित्येवरूपोत्तरदानात्
प्रसिद्धगोशब्दस्यार्थज्ञानानां गौरित्येवमेकरूपतया अभिभासः। तेन त्रैकरूपतापादना
त्संकीर्णानां योगविभागो गौरित्येव शब्दो वाचकः सास्नादिमान् पिण्डो वाच्यं ज्ञानं(
च नस्य प्रकाशकमित्येवरूपः। तस्य ज्ञेयमनेन सर्वभूतज्ञानमभिप्राय धर्माधर्मादाक्षरा
स्य संस्कारस्य सुखरागाद्युदितस्य परिचित्तस्य कायरूपस्य नास्य तु कायरूपमिभाव्य(
मानस्य शीघ्रचिरविपाकलक्षणाकर्मणो मैत्र्यादीनां हस्त्यादिवलस्य सूर्यस्य तत्त्वस्य(
स्य ध्रुवस्य संयमात् यथाक्रमं पूर्वजातिज्ञानपरिचित्तविषयविशेषणिश्चययात्वश

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

क्तिमत्त्वमपूर्वकालानवधाननियतदेशकालावच्छिन्नशरीरान्तःकरणायोगज्ञानं सर्वमित्यन्वा
द्विवत्तादिविर्भावभुवनज्ञानताराव्यूहस्य ज्योतिश्चक्रज्ञानताराणांगतिज्ञानादिभवनोक्तमुपवर्णि
तं ॥ तथाप्रवृत्त्यालोकन्यासात् ॥ सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानमित्यनेन प्रवृत्तेर्विष
यवलक्षणायां ज्योतिष्मती लक्षणायाश्च प्रवृत्तेर्यो सावालोकः सात्त्विकः ॥
प्रसरस्तस्य निश्चलेषु विषयेषु सन्न्यासान्न तन्निविषयाणामभावनाभिःसान्तःकरणो
च्छिन्द्रियप्रकृष्टशक्तिना यत्नेषु सूक्ष्मस्य परमाणवादेर्व्यवहितस्य भूम्यन्तर्गतनिधा
नादेर्विप्रकृष्टस्य मेरुपरपार्श्ववर्तिनो रसायनादेर्ज्ञानं भवतीत्यन्येव्याख्याः सिद्धी

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

ःप्रदेशोऽन्यर्थ्यःनाभिचक्रेजिह्वाधस्तात्स्थितगर्त्तेकूपकण्ठकूपाख्यदेशात्तदधःस्थि

तःकूर्म्मनाडीब्रह्मरन्ध्ररूपमूर्द्धज्योतिःसंयमेभ्योयथाक्रमनाडीसन्निवेशात्मकका

यगतव्यूहज्ञानक्षुत्पिपासानिवृत्तिस्थैर्य्यसिद्धिदर्शनलक्षणाःसिद्धयप्रतिभाऽऽदिताः

तथासत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषोभोगःपरार्थात् ॥ स्वार्थसंय

मात्पुरुषज्ञानमित्यनेनसत्त्वपुरुषयोःप्रकाशसुखात्मकभोक्त्रधिष्ठानरूपयोर्ज्ज

ऽजडत्वेनाऽत्यन्तंभिन्नयोर्यः प्रत्ययस्याविशेषोऽभेदेनावभासनात्सत्त्वस्यैवक

र्तृताप्रत्ययेनयासुखदुःखसंवित्साभोगः ॥ सचसत्त्वस्यस्वार्थनैरपेक्ष्येणपरार्थःपुरु

॥ यो·वि· ॥
॥ २२७ ॥

पार्थः तस्मादन्यो यः स्वार्थः पुरुषस्वरूपमात्रावलम्बनः ॥ परित्यक्ताहङ्कारसन्वेयानिछाया
सङ्क्रान्तिः तत्र कृतसंयमस्य पुरुषविषयज्ञानमुत्पद्यते ॥ न च ज्ञाने उत्पन्नेन देवरूपञ्चा
त्वनज्ञानन्त्वनिष्ठपुरुषो जानाति न पुनः पुरुषो ज्ञाता ज्ञानस्य विषयभावमापद्यते ॥
ज्ञाप्यापत्तेरिति पुरुषे सो साक्षात्कारफलं तमिस्तूत्रारम्भकोऽत ॥ ततः प्रातिभश्रावणवेदना
दर्शास्वादवार्ता जायन्त इत्यनेन सूक्ष्माद्यर्थफलकं प्रातिभज्ञानं दिव्यशब्दज्ञानफलकं
श्रावणसंज्ञं दिव्यस्पर्शज्ञानफलकं वेदनासंज्ञं त्वगिन्द्रियज्ञानं ॥ दिव्यरूपज्ञानफलकं आद
र्शसंज्ञकं चाक्षुषज्ञा· दिव्यरसज्ञानफलकं स्वादनफलं तास्वादसंज्ञं रसनज्ञानं ॥ दिव्यगन्धज्ञा

॥ गुरु ॥
॥ २२७ ॥

227

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

नकत्वाद्घ्राणेन्द्रियजन्यज्ञानं। सूक्ष्मन्तादूरवर्त्तिशब्दग्रहणाद्रूपवार्त्तास्यज्ञानरूपमित्यु
क्तानेनसमाधावुपसर्गास्तुव्युत्थानेसिद्धयइतिफलविशेषमभिधायबन्धकारणशैथि
ल्यात्प्रचारसंवेदनाच्चचित्तस्यपरशरीरावेशइत्यनेनव्यापकीभूतान्मनसोनियत
कर्म्मवशाद्देहशरीरान्तर्गतयोरेवसुखदुःखेतोममाहमस्यभोक्तेत्येवमहमिदम्मनेतिभो
ग्यभोक्तृभावेनसम्बन्धउपजायते। सचशरीरबन्धइत्युच्यते। तद्यथा। समाधिवशाद्बन्ध
कारणधर्म्माधर्म्माख्यकर्म्मशैथिल्यम्भवति। तदानेवमापद्यते चित्तस्ययोऽसौप्रचारोहृद
यप्रदेशादिन्द्रियद्वारेणविषयाभिमुख्येनप्रसरस्तस्यसम्यग्वेदनंइत्यर्थश्चित्तवहनाडीज्ञान

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

३५

॥ यो॰ वि॰ ॥
॥ २२५ ॥

याश्चित्तवहन्यस्तस्मधारणाद्रिवताभ्यो नाडीभ्यो वितक्षोभोति स्वपरशरीरयोर्यत्तच्छरीरस्य संच
रं ज्ञानानितत्तपरकयशरस्तृतज्ञो बन्धुशरीरवासं चारचारेणाश्व विशति ॥ चित्तपरशरीर
विशादिन्द्रियाणापत्तवर्त्तन्ते ॥ मधुकरराजमिव मक्षिकाततः परशरीरप्रविष्टो योगी शरीरवत्ते
न व्यवहरति ॥ व्यापकत्वाच्चित्तपुरुषभोगसंकोचनिमित्तस्य कर्म्मणः समाधिनाशिथिलत्वात्
स्वातन्त्र्यात्सर्वयोगनिष्पत्तिरिति मिश्रमन्तरमभिधायउदानजयाज्जलपङ्ककण्टकाद्य
सङ्गं ॥ समानजयाद्दीप्तिर्न्देशादेशाभावलक्षणाच्छ्रोत्राकाशसम्बन्धसंयमात् ॥ सूक्ष्मव्यवहि
तशब्दादिग्राहकादिव्यश्रोत्रलाभं ॥ कायाकाशसम्बन्धसंयमात् लघुतूलादिमयभावना

॥ गुरुः ॥
॥ २२५ ॥

228

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

भवन्ति ॥ आकाशगमनं चोपवर्णयं बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयम्
तेन शरीराहंकारयोर्बाह्या मनोवृत्तिः साकल्पिताख्या यदा पुनः ॥ शरीराहंकारभावं परित्य
ज्य स्वातन्त्र्येण मनोवृत्तिः साकल्पिता ॥ महाविदेहाख्यानात्संयमाच्चित्तमलक्षयो भवतीति
एवं सिद्धजालमुक्तं एवं समाध्युपयोगिनी ॥ अन्तःकरणबहिःकरणलक्षणेन्द्रियभावाः
प्राणादिवायुजयभावाश्च सिद्धिर्योगिनश्चित्तस्थैर्याय समाधानोत्पत्तये प्रतिपाद्य सबीज
निर्बीजसमाधिसिद्धये विविधोपायाः सर्वे प्रदर्शिताः ॥ तानि व्याख्यासंहितानि प्रदर्शने
यथा स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ॥ स्थूलभूतानामपरिदृश्यमानवि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

शिष्टाकारवद्रूपं ॥ पञ्चानां भूतानां यथाक्रमं कार्कश्यस्नेहोष्णताप्रेरणावकाशदानल
क्षणाः सूक्ष्माणि कारणभूतानि तन्मात्राणि ॥ अन्वयिनो गुणाः प्रकाशप्रवृत्तिस्थितयः ॥
अर्थवत्त्वं चतेष्वेव गुणेषु भोगापवर्गजसंपादनाख्या शक्तिः ॥ इति पञ्चावस्थाविभिन्नभूते
ष्वेतत्पञ्चरूपक्रमेण संयमं कुर्वन् भूतजयी भवति ॥ तथा ॥ प्रथमं स्थूलरूपे संयमं वि
धायतस्तु स्वरूपे इत्येवं क्रमेण कृतसंयमस्य संकल्पानुविधायिन्यो वत्सानुसारिणय इ
व गावो भूतप्रकृतयो भवन्ति ॥ तस्यैवं भूतजयस्य फलमाह ॥ ततोऽणिमादिप्रादु
र्भावः कायसंपत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥ अणिमा परमाणुरूपतापत्तिः ततो वज्रादीनामप्य

229

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

प्रादुर्भवन्ति ॥ एताश्च मधुप्रतीका उच्यन्ते ॥ यथा मधुन एकदेशोपि स्वदते तद्वदेतेष्वेव
मिताः प्रत्येकमिति ॥ अथान्तःकरणजयमाह ॥ सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभा
वाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ तस्मिन् शुद्धे सात्त्विके परिणामे कृतसंयमनस्य सत्त्व
पुरुषयोरन्यताख्यातिर्विवेकख्यातिः गुणानां कर्तृत्वाभिमानशिथिलीभावरूपा ॥ तन्मा
त्रात्मान्नैवावस्थितस्य योगिनः सर्वभावाधिष्ठातृत्वं च सम्भवन्ति ॥ तेषां गुणा
परिणामात्मनां भावानां स्वामिवदाक्रमणं सर्वाधिष्ठातृत्वं तेषामेव शान्तोदिताव्यप
देश्यधर्मत्वेन स्थितानां यथावद्विवेकज्ञानं सर्वज्ञातृत्वमेषा चाशोषवशीकारसं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥यो॰वि॰॥
॥१२५॥

ज्ञातायान्तस्यांविशोकानामसिद्धिरुच्यते।क्रमेणाभूमिकान्तमाह।तद्वैराग्यादपिदो
षबीजक्षयेकैवल्यम्॥विशोकायामपिवैराग्योदयेयदात्यज्यतेयोगिनः।तदातस्मादोषा
णांरागादीनांयद्बीजमविद्यादिःतस्यक्षयेनिर्मूलेकैवल्यंआत्यन्तिकीऽ।खनि
वृत्तिःपुरुषस्यगुणानामधिकारपरिसमाप्तिःस्वरूपप्रतिष्ठेत्यर्थः।अस्मिन्नेवसमाधौस्थि
तस्योपायमाह।स्थान्युपनिमन्त्रणेसङ्गस्मयाकरणंपुनरनिष्टप्रसङ्गात्॥चत्वारि
योगिनःस्थानानिभवन्ति।तत्राभ्यासवान्प्रवृत्तमात्रज्योतिःप्रथमःप्रथमकल्पिकइतिवो
च्यते।ऋतम्भरप्रज्ञोद्वितीयोमधुभूमिकइत्युच्यते।भूतेन्द्रियजयीतृतीयःप्रज्ञाज्यो

230

॥गुरुः॥
॥१२५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

न्तः प्रविशति ॥ लघिमा तूलपिण्डवद्गगनचरत्वशक्तिः ॥ महिमा महत्त्वप्राप्तिः ॥ अङ्गुल्यग्रेण
चन्द्रादिस्पर्शयोग्यता ॥ प्राकाम्यं इच्छानभिघातः शरीरान्तःकरणयोः ॥ ईशित्वं सर्व
त्र प्रभविष्णुता ॥ वशित्वं सर्वाण्येव भूतान्यनुवर्तित्वात्तदुक्तं नातिक्रामन्ति ॥ यत्रका
मावसायित्वं यस्मिन् विषये कामः इच्छा तस्मिन् विषये योगिनोऽवसायो भवति ॥ तं
विषयं स्वीकारद्वारेणाभिलाषपर्यन्तं नयतीत्यर्थः ॥ एते समा[illegible]प योगिनोऽणि
मादयोऽष्टौ गुणा महासिद्धय इत्युच्यन्ते ॥ कायसम्पदस्य लक्षणमाह ॥ रूपलाव
ण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ॥ वज्रसंहननं वज्रवत्कठिना संहतिरस्य शरीरस्य

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

।। यो·वि ।।
।। २२८ ।।

वति ।। शेषं स्पष्टं ।। तस्य कायस्य धर्म्मा रूपादयः तेषामग्निवाय्वादिना नाशो न भवति ।। ए
वम्भूतं जयमभिधाय प्राप्तभूमिकस्य इन्द्रियजयमाह ।। ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थ
वत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ।। ग्रहणं इन्द्रियाणां विषयाभिमुखी वृत्तिः स्वरूपं सामान्येन प्र
काशकत्वं अस्मिताहङ्कारानुगमः ।। अन्वयार्थवत्त्वे पूर्वमुक्ते ।। एषामिन्द्रियाणाम
वस्थापञ्चके न पूर्ववत्संयमं कृत्वा इन्द्रियजयी भवति ।। तस्य फलमाह ।। ततो मनोजवि
त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ।। शरीरस्य मनोवदनुत्तमगतिलाभः ।। कायनिरपेक्षा
णामिन्द्रियाणां वृत्तिलाभः सर्ववशित्वमिति त्रितयफलं ।। एताः सिद्धयो जितेन्द्रियस्य

।। गुरु ।।
।। २२८ ।।

231

त्तिरितिस्मृतिकान्तभावनश्चतुर्थः ॥ तस्यचतुर्थस्यसमाध्याविभूतसप्तविधप्रान्तभूमि
प्रज्ञस्यामधुमतीसंज्ञकांभूमिंसाक्षात्कुर्वतःस्थानिनोदेवाउपनिमन्त्रयितारोभव
न्ति ॥ दिव्यस्त्रीरसायनादिढौकयन्तितस्मिन्नुपनिमन्त्रणेनसङ्गोनकर्त्तव्यः ॥ नास्मि
न्स्मयश्चसङ्गेक्रियमाणेपुनर्विषयभोगेनिपततिस्मयस्यकरणेकृतकृत्यमिवात्मानं
मन्यमानोनसमाधिमुत्सहते ॥ अतःसङ्गस्मययोस्तेनवर्जनंकर्त्तव्यं ॥ अस्यामेवफल
भूतायाविवेकख्यातेःपूर्वोक्तसंयमव्यतिरिक्तमुपायान्तरमाह ॥ क्षणतत्क्रमयोः
संयमाद्विवेकजंज्ञानं ॥ क्षणाःसर्वान्त्यःकालावयवोयस्यकलाःप्रविभक्तुन्न

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

।यो॰ वि॰।
।२२९।

शक्यंते तथाविधाना कालक्षणानां यः क्रमः पौर्वापर्येण परिणामः। तत्र संयमात्प्रागुक्त
म्विवेकजज्ञानमुत्पद्यते। अयमर्थः। अयंक्षणो ऽमुष्मात्क्षणाउत्तरो ऽयमस्मा
त्पूर्व इत्येवम्विधे क्रमे कृतसंयमस्यात्यन्तसूक्ष्मेपि क्षणक्रमे यदा भवति साक्षात्का
रः। तदान्यदपि सूक्ष्ममहदादि साक्षात्करोतीति विवेकज्ञानोत्पत्तिः अयमस्यैव संय
मस्य विषयविवेकोपायमाह। जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोः ततः प्रति
पत्तिः पदार्थानाम्भेदहेतवो जातिलक्षणदेशा भवन्ति। यथा गौरिति कर्बुरारुणेति जा
तिलक्षणभेदके। तुल्यपरिणामयोर्देशो भेदकः यत्र पुनर्भेदावधारयितुन्न शक्यते

।गुरुः।
।२२९।

232

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

तथैकदेशस्थितयोः शुक्लयोः पार्थिवयोः परमाणवोस्तथाविधे विषये क्षणसंयमस्य
दाभेदेन ज्ञानमुपजायते ॥ न तु तस्याभ्यासात् सूक्ष्माणामपि तत्त्वानि पृथ्व्यादीनि भेदेन प्र
तिपद्यते ॥ उक्तस्य विवेकज्ञानस्य संज्ञाविशेषस्वभावव्याप्त्यनुमाह ॥ तारकं सर्वविषयं
सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानं ॥ उक्तसंयमबलादन्त्याभूमिकायामुत्प
न्नं ज्ञानं तारयत्यगाधसंसारपयोधेर्योगिनमिति तारकं तस्य विषयमाह ॥ सर्वाणि तत्
त्वानि महदादीनि विषयोऽस्येति सर्वविषयः स्वभावश्चास्य सर्वथाविषयत्वं ॥ सर्वा
भिरवस्थाभिः स्थूलसूक्ष्मादिभेदेन तैस्तैः परिणामैः सर्वेण प्रकारेणावस्थितानि

।यो॰वि॰।
।२३०।

तत्वानिविषयोऽस्येति। सर्वथाविषयंस्वभावान्तरमाह। अक्रमञ्चेतिनिःशेषमा
नावस्थापरिणतद्रव्यकभावग्रहेनास्यक्रमोविद्यतइत्यक्रम सर्वंकरतलामल
कवद्युगपत्पश्यतीत्यर्थः। तस्माद्विवेकजाज्ज्ञानात्किंभवतीत्याह।
सत्वपुरुषयोःशुद्धिसाम्येकैवल्य। साम्यंनत्वस्यसर्वथाकर्तृत्वाभिमाननिवृ
त्यास्वकारणेऽनुप्रवेशः शुद्धिःपुरुषस्यशुद्धिरुपचरितभोगाभावइतिद्वयोः
समानायांशुद्धौमोक्षोभवति। एवंवाभ्यामकमेणाराज्यादिमोक्षपर्यन्तानामुजा
यमानानांसिद्धिषुयोगिनानक्वापिक्वापिप्रकाशनीयानन्तेविस्मयोऽभिमानो

।राम:।
।२३०।
233

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

वाकर्त्तव्यस्व करतो सिद्धिर्न्नैव भवेत् ॥ तथा च दत्तात्रेयः ॥ प्रहातिनसरागारवाना
योगिना वश्यात्तथा ॥ विज्ञानम्पिवतयंयत्नितेनगोप्यः स्वहस्तय ॥ एकस्मान्निनप्रका
शनेन निष्फलं भवेत् ॥ तथा ॥ ॥ हठप्रदीपिकायां ॥ इदं विद्यापरंगोप्यायोगिना
सिद्धिमिच्छता ॥ भवेद्वीर्य्यवती गुप्ता निर्वीर्य्या तु प्रकाशितेति ॥ ॥ अथ सि
योगेनवाकालविंश्चानिम सर्व्वत्व स्पष्टस्ट आनिता निहितस्वनो ॥ तत्र सिद्धयोगेन जी
वन्मुक्तिको मेन कालवञ्चनार्थम ॥ असिद्धयोगेन तु मरणकालेस्मस्मृति उन
र्जन्मान्तरे योगप्राप्तये ॥ ॥ तथा च गीतायां ॥ यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते क

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

लेवरः ॥ तत्तमेवेति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः ॥ एषा ब्राह्मी स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य वि
मुह्यति ॥ स्थित्वास्यामन्तकालेपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति ॥ कालवञ्चनविधिः ॥ प्रसं
गान्मृत्युमेवोक्तः ॥ तानि कर्माणि यथा ॥ ॥ [illegible] गरुडपुराणे ॥ वामनासापुटे यस्य वायुर्व
ति दिवानिशं ॥ अखण्डमेकं तस्यायुर्नश्यत्यब्दत्रयेण हि ॥ दक्षे [illegible] रावि
र्वहति सततं ॥ आद्येकवर्षं तस्यायुर्जीवितं नाधिकं ध्रुवं ॥ दिने नासापुटयुगे दश
हानि निरन्तरं ॥ वायुश्चेत्प्रतिमं कातराजीवितं दिनत्रयं ॥ नासावर्त्मद्वयं हित्वा मात
र्गे नाम वाद्यमनः ॥ छायेमे क्रियात तस्य स्वीकृत्य शान्तस्य ज्ञातव्यमिति ॥ दर्पणस्य मग

234

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

शिजन्मर्क्षस्थे निशाकरे ।। पोष्यः सकालो नेष्टव्यो यत्नाद्यामेर्शविर्भवेत् ।। अकस्मात्तस्यत
त्काले शून्यः सन्निहितो भवेत् ।। चिन्तनीयः प्रयत्नेन स कालो मृत्युभीरुणा ।। अकस्मा(
दीक्षते यस्तु पुरुषः कज्जलपिञ्जरं ।। तस्मिन्नेव क्षणे योगी रूपं जीवितमात्मनः सरवयं यस्य वी(
र्यं मलं सञ्चस्खलन्मूत्रं मलं तु वा ।। शरेकसायतेन त्वं दर्षनस्यायुरिष्यते ।। हस्तनील(
ति भं यो मित्रनागन्दन्दंयं ईक्षते ।। हृतस्मनः प्रज्वलितप्रभासंसत्तजीविनि ।। अरुन्धती
ध्रुवं चैव विष्णोस्त्रीणि पदानि च ।। आसन्नमृत्युर्नेक्षेत चतुर्थं मातृमण्डलं ।। अरुन्ध
ती भवेज्जिह्वा ध्रुवं नासाग्रमुच्यते ।। विष्णोः पादानि भ्रूमध्ये स्यान्नेत्रे मातृमण्डलं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

२४०

॥यो॰चिं॰॥
॥२३२॥

वेत्ति नीलादिवर्णांश्च कटुकाम्लादिकांस्तथा ॥ एकस्याः स्पृश्यथाभावश्च मासेन समृत्यु
भाक् ॥ पञ्चमासमृत्योर्धर्त्यस्य कर्णोघ्राणरसनारसाः ॥ अग्निर्विसततं तत्व स्माजिका
लातु पञ्चमाः ॥ रेजः करजने ज्ञानं नीलिमानं भजन्ति चेत् ॥ तर्हि कोनाध्वनगं रीप वे
मासिव्रजेत्स्वरः ॥ उनमान्नस्त्यमरन्ध्रस्थितं सौर्यस्य मलं दृश्यातिनस्या ॥ पञ्चमासेप
रिसङ्ग्यः ॥ मुखान्तस्योपियस्या भहृदयं परिशुष्यति ॥ चरणौ च करौ चापि त्रिमासे
नस्य जीवितं ॥ छायाप्येकस्य नैव स्याद्देहवल्भेपि निश्चले ॥ कृतानन्तहतावश्च स्नाति चतुर्थम
सितनरः ॥ मतिभ्रंशोप च स्खलनेगणीधनुरेन्द्र विरीक्षते ॥ राज्ञो चन्द्रदयश्चैव दिवाच्च बोदक्ष

235

॥गुरु॥
॥२३२॥

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

करो ॥ दिवास्मनारकाचन्द्रराज्ञौ यो मविनारकं ॥ युगपत्त्ववर्जीदेशुशाकको दशाडमगाडल
म्भृसेहेमृगराये वाग भर्घनगरालय दिवापिशावनृत्यच्च धातेप च्चल्वेहत च्च ॥ मर्वैर्घवे
तेषु विकेषु यथेकमपिवी सत ॥ न ता मासमाववधिंम सुम्प्रती क्षेतन वाधिक ॥ श्रो सतेथ
स्पनेयोहि पिशाचाम्रवाय से म्भो: श्रमिंश्म्वेगौ माथुरवरम्भकरे ॥ शरम्भेः करम्भेः
कौरैः रपनरम्बतरेववके ॥ स्व प्रेसमनौ ख्विनिम्यक्ता वर्धान्तेयमम्मौ क्षत ॥ गम्भपु घ्यां
शुके: शोरोः स्थाने तनुम्भूविलानर ॥ यः पश्येत्स्वप्नसमये सोऽस्थिमामासृजीवति ॥ पं
म्शाशि च्च वल्मीकपृष्ठ दशाडमयायिवा ॥ यो धिरोहति केन्त्व प्रेसवस्थमासेन रूपाति

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

यो. वि.
२३३

ता सभां हृष्टमान्यानैत्तैलाभ्यक्तच मुरिक्त ॥ नीयमानं यमाज्ञायां यः फरपेन्तेच चर्वेव
न् ॥ स्वैर्मोनौ स्व बाणयपग्रेपत्य प्रगोनरः ॥ नराणां निशुम्भ कोशानिषष्ठे मास्मिन न(
र्पति ॥ तोहृदगाडधरकृ शांप्रत्युषकृ शावासमं ॥ त्वपन्यायेग्रे स्थितपरपेन्त्वीन्मा स
न्वलघयेत् ॥ कातोकुमारीयं त्वप्रेवश्री याजाकुपाशाके ॥ संमासेन समीक्षितनगरीं
शमनोषिता ॥ नरो मोवानराह्नोपायात्मा जीन्द्रिंशं स्वपन् ॥ दिनैः सपञ्चभिरेवप(
रेपन्तं यमनीपुरीं ॥ रूपशोपि नदान्यः स्याद्नन्दान्यः रूपशोयदि ॥ प्रक्रमे वि कृ(
ति अस्यानदापश्च त्वमृत्युति ॥ एतानि कालचिह्नानि संत्यन्यानि वक्तृन्यपि ॥ ज्ञात्वा

गुरु
२३३

236

ष्यमन्त्रो योगमथवा काशिकाश्रयेत् ॥ न कालवञ्चनोपायस्तुनेस्त्वन्यमेवेम्यहमिति ॥

॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ अभीषाकर्मवन्धश्च ज्ञात्वा मृत्युमनिश्चय ॥ उक्तानि कालेसंस्मृत्य

पुनर्योगित्वमृच्छति ॥ तस्माद्रसिद्धयोगेनासिद्धयोगेनवापुन ॥ ज्ञेयान्यरिष्टानि सदा(

येनोत्क्रान्तोनसीदति ॥ अरिष्टानिमहाराज शृणु वक्ष्यामितानिते ॥ येषामालोकनान्मृ

त्युं निजं जानाति योगवित् ॥ अरश्मिविम्वं सूर्यस्य च वह्निश्चैवाभ्यमातिन ॥ ६ स एकाद

शमासं तु नरो वर्षं स जीवति ॥ वमेन्मूत्रपुरीषं यः स्वर्णं रजतं तथा ॥ प्रत्यक्षमथ

वा स्वप्ने जीवितं दशमासिकं ॥ दृष्ट्वा प्रेतपिशाचादीन्गन्धर्वनगराणि च सुवर्णवर्ण(

५५

पो॰ चि॰ ।
२३४

तृक्षां अथ नवमासान्तजीवति । स्थूल कृशः कृशाः स्थूलो यो कस्मादेव जायते । प्रकृतेर्वि
निवर्त्तेन यस्तस्यायुश्चाष्टमासिकं । खण्डयस्य पदं पाद्योर्यो पादस्यायेथवा भवेत् । पं
थुकर्दमयोर्मध्ये सप्तमासान्तजीवति । कपोतोष्ट्रकः काको लो काय सोवापि मूर्द्ध्नि
कव्यादो वा खगस्तिष्ठेत् षण्मासायुः स दृश्यकः । हन्यते काकपक्षीभिः पांशुवर्षेणा
वानरः । पुष्पे न्वेयस्य मर्मस्थानानामादर्शनं । तस्यापि पंचभिर्मासैर्विघात्मृत्यु
मुपस्थितं । स्वाच्छायामन्यथा दृष्ट्वा चतुर्मासान्तजीवति । स्वनेत्रविद्युतं दृष्ट्वा दक्षि
णादिग्भागमास्थिता । उदके उधतत्र्वापि जीवितं त्रिमासिके । घृते तैलेन पादर्शेनो

237

गुरुः ।
२३४

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

यदि वा प्याति मनस्तनुं ॥ यः पश्येद्द्विशिरस्कं वा मासार्द्धं स जीवति ॥ यस्य वस्त्रसमो गंधो गात्रे
शवसमोऽपि वा ॥ तस्यापि मासिकं ज्ञेयं योगिनो न पजीवितं ॥ यस्यैव स्नातमात्रस्य
हृत्पस्तनमव शुष्यति ॥ पिवतश्चानलं चोष्मं दशाहं सोऽपि जीवति ॥ संभिन्नो मारुतो य
स्य मर्मस्थानानि कृन्तति ॥ न हृष्यत्यम्बुसंस्पर्शो तस्य मृत्युरुपस्थितः ॥ ऋक्षवान
रयानस्थः स्वपन्योदक्षिणां दिशं ॥ स्वप्ने प्रयाति तस्यापि न मृत्युः कालमिच्छति ॥ र
क्तकृष्णांवरधरा गायंती हसती च यम् ॥ दक्षिणाशां नयेन्नारी स्वप्ने सोऽपि न जीवति
नग्नं क्षपणकं स्वप्ने हसमानं महाबलं ॥ स्वं वा प्रेक्ष्य समये विद्यान्मृत्युमुपस्थितम् ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu.

४५

।।योविं।। आमस्तकतलाद्यस्तु निमग्नं शोकसागरे ।। स्वप्ने प्रपश्यत्यथात्मानं स सद्यो म्रियते नरः ।। के
।।२३५।। न शरां तथा भस्म भुजगान्निर्जलां नदीं ।। दृष्ट्वा स्वप्ने दशाहात्तु मृत्युरेकादशेऽहनि ।। करा
लौर्विकटैः कृष्णो पुरुषैरुद्यतायुधैः ।। पाषाणैस्ताडितं स्वप्ने सद्यो मृत्युमवाप्नुयात् ।। सू
र्योदये यस्य शिवा क्रोशन्ती याति सम्मुखं ।। विपरीतं परीत्याथ स सद्यो मृत्युमृच्छति ।। य 238
स्य वै स्नातमात्रस्य हृदयंस्वाधनेशुष्या ।। जायते दन्तघर्षश्च स गतासुर्न संशयं ।। दीपादिगन्धं
नो वेत्ति तस्य घ्रमस्फितथा निशि ।। नात्मानं परनेत्रस्थं वीक्षते न स जीवति ।। शक्रचापमथसामे ।।गुरु।।
रात्रौ दिवेन्द्रधनुस्तथा ।। दृष्ट्वा मन्येत संक्षीणमात्मजीवितमात्मवित् ।। नासिकावक्रतामे ।।२३५।।

तिकर्म्मयोर्न मे नोन्नती ॥ नेत्रे च वामं त्वग्गतिर्यस्य नस्याछुरं न गे ॥ स्वारक्ता नो मे निष्ठ
स्वाञ्जिका वाप्यमिता यदा ॥ तदा प्राज्ञो विजानीयान्मृत्युमासन्नमात्मनः ॥ इत्यस्म
भयानेन यः स्वप्ने हसि राणान्दिश ॥ प्रयाति न विजानीयात्तस्य मृत्युन्नरेश्वर ॥ पिधा
यकर्णौ निर्घोषन्न शृणोत्यसम्भवं ॥ न स्पन्दते च यश्चक्षुर्ज्योतिर्यस्य सोपि न जीवति ॥ पत
तितस्य चैव गर्त्ते स्वप्ने द्वारं पिधीयते ॥ न चोत्तिष्ठति यस्य प्रान्तं चं दत्त तस्य जीवितं ॥
ऊर्द्ध्वा च दृष्टिर्न च संप्रतिष्ठिता रक्ता पुनः संपरिवर्त्तमाना ॥ मुखस्य चोष्मा शुषिरा शिरा च ना
भिः संशन्ति पुंसामपरं शरीरं ॥ स्वप्नेग्निं प्रविशेद्यस्तु न च निष्क्रमते पुनः ॥ जलप्रवेशादपि वा

॥यो.वि.॥ ॥२३६॥

तदन्तान्तस्यजीवितम्॥ यश्चाभिरक्ष्यतेदुष्टैर्म्लेच्छैराज्ञावथादेवा॥ समुत्पन्नंसमन्तराज्ञानेनरः
प्राप्नोत्मसंशयं॥ स्ववस्त्रममनश्चलकर्मंपरपनयाःस्थितं॥ यस्मान्मृत्युमापन्नतस्यापि
हिविनिर्दिशेत्॥ स्वभाववैपरीत्यंतुग्रहहृतेश्चविपर्ययः॥ यःकथयतिमनुष्याणांसमा
सन्नोपमानकौ॥ येवाम्बिनीनःसततंयेस्यपूज्यनमासमनाः॥ तानेवस्वावजानातितानेव
विनिन्दति॥ देवान्नार्चयतेब्रह्मणान्गुरुंश्चैवंसंश्चनिंदति॥ मातापित्रोरसत्कारञ्चमान्द्द
णाकरोतिच॥ योगिनाज्ञानिविदुषामन्येषाञ्चमहात्मना॥ प्राप्तेकालेतुविदुषस्ताद्विज्ञेय
म्बिचक्षणैः॥ योगिनासततंयत्वारिष्टान्यवलोपते॥ सम्वत्सरान्तानिनिष्फलानिदिवा

239

॥गुरु:॥ ॥२३६॥

निशं ॥ विलोक्यानि सदा तेषां फलमुक्तं मनीषिणा ॥ विज्ञाय कार्य्यो मनसि सत्त्वकालो
नेश्वरः ॥ ज्ञात्वा कालं च तं सम्यगभयस्थानमाश्रितः ॥ युञ्जीत योगी कालोसौ यथानो
स्यफलो भवेत् ॥ दृष्ट्वारिष्टं तथा योगी त्यक्त्वा मरणजं भयं ॥ ततस्वभावं समालोच्य का
ले यावन्नुपागते ॥ तस्य भागे तथैवाह्नो योगं युञ्जीत योगवित् ॥ पूर्वाह्णे वापराह्णे च मध्या
ह्ने वा दिने दिने ॥ यत्र वा रजनीभागे तदारिष्टं निरीक्षितं ॥ तत्रैव तावद्युञ्जीत यावत्प्राप्तं हि
तं दिनं ॥ ततस्त्यक्त्वा भयं सर्वं जित्वा तं कालमात्मवान् ॥ तत्रैवावसथे ह्यपि परत्र च स्थैर्य्य
मैश्वर्य्यमात्मनः ॥ युञ्जीत योगी निर्जित्य त्रीन् गुणान् परमात्मनि ॥ तन्मयश्चात्मना भूत्वा

यो॰ चिं॰
२३

विभूतिमपि समन्यजेत् ॥ ततः परमनिर्वाणमतीन्द्रियमगोचरं ॥ यद्देवैर्यत्नवाप्याप्तुं शक्य
कर्तेतन्न समश्नुते ॥ ॥ अलक्ष्यामले ॥ आकाशो विगताभ्रे निशि मितपक्षेतुयः ॥ प्रतपन्ता
भोवापरयोर्लेलाऽफलकेसे कायचिज्ञास्थिरां ॥ छायायाः प्रथमं समीपनपश्यन्न
नस्तन्त्यं सर्वपश्यामि तत्र कालपुरुषं क्षीराब्धिकुन्देपमं ॥ तस्य दर्शनमात्रेण सर्वपापैः
प्रमुच्यते सम्पूर्णं च स्वयरा पश्येन्न स मृत्युभयं कुतः ॥ संपूर्णं तक्षरणापेन पश्यापश्यति
निर्मलं ॥ तस्य नाविर्यते कालो यावत्सम्वत्सरोध्रुवं ॥ शीर्षहीने भवेन्मृत्युः षण्मासात्र
संशयः ॥ बाहुहीने भवेद्व्याधिः स्यान्नाममहोदरं संशय ॥ कर्णेनवधनं नाशः स्कन्धोनि छिद्रेष्

240

गुरु॰
२३

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

मध्यादिदेशस्यघातोदुर्भिक्षंवाभविष्यति॥ विकाशेचदुर्भिक्षस्याद्धीवाभ्यावपक्षयः॥
पीतवर्णेभवेत्स्तम्भःकृष्णवर्णेपमृत्यवो॥ रक्तवर्णेभवेद्राज्यंश्वेतेमोक्षजीवितं॥ तस्यद
र्शनमात्रेणपुनर्जन्मनविद्यते॥ श्वेतादिवर्णरहितंशब्दरूपविवर्जितं॥ ज्ञापयतिपरंत
त्त्वमनोवाचामगोचरं॥ गोपितोहिहरेणापिगुरोरपिनदर्शयेत्॥ दर्शनेतुफलंनास्तितु
त्तपरूपेत्त्वकालहासवतिइतिदिक्॥ निदिध्यासनमेतत्तुमयासाधनमुत्तमं॥ यथाशास्त्र
यथाबोधंसंक्षेपेणानिरूपितं॥ श्रवणामननंचैवसविशेषंसविस्तरं॥ वेदान्तेष्वेवद्रष्ट
व्यंनोक्तंविस्तरभीतितः॥ रहस्यंराजयोगस्यहठयोगस्ययत्स्थितं॥ प्रकाशितम्मयास

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

वं प्रीतये योगिनामिह ॥ अर्वाचीनेन माध्यत्वाल्लिखितो हि मया न सः ॥ उद्दालकभुशुं-
ड्याद्यैर्हठयोगस्तु यः कृत ॥ कपालिकप्रणीतास्तु इति कर्त्तव्यताद्वयः ॥ लिखितानया-
तेन श्रुतिस्मृतिविरोधिनः ॥ येनाराधि महादेवो गौरी ब्रह्माथवा हरिः ॥ तस्याहो रोरविष्ठापि
तस्य योगः प्रसिध्यति ॥ वाशिष्ठे ॥ पूर्वमाराधितो येन भगवानिन्दुशेखरः ॥ हरिर्ब्रह्मा
रविश्चापि स लभेदिदमद्भुतं ॥ योगचिन्तामणिर्यं चिन्तनीयो मुमुक्षुभिः ॥ जीवन्मुक्तिम-
हाकामैरजरामृतिकांक्षिभिः ॥ दुःखकूर्मनिवासजंघिशुदशाजातस्तापवार्द्धक्यजातिनिष्ठ
त्रियोगवियोगजनितोत्कर्षापकर्षोद्भवं ॥ देहप्राणवियोगरोगजभयकुम्भीविपाकादिजं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

॥ यो॰ चिं॰ ॥
॥२३६॥

नन्दुर्व्याधिमहौषधं भजत भोः ॥ श्रीयोगचिन्तामणिं द्विजमे विशास्त्वस्य श्रुतिकल्पत
रोः फलं ॥ शमनमभवृत्तपस्य योगम्भजत सततमाः ॥ ० ॥ ० ॥ इति श्रीमत्परम
हंसपरिव्राजकाचार्य्यश्रीरामचन्द्रसदानन्दसरस्वतीशिष्यशिवानन्दसरस्वतीवि
रचिते योगचिन्तामणौ चतुर्थः परिच्छेदः समाप्तः ॥ ॥४॥ ॥ इति सम्वत् १९५१ सा
लमिति श्रावण कृष्ण ४ रोज ५ शुभम् सर्व्वदा कालेमङ्गलम्भवतु शुभम् ॥ ० ॥ ० ॥ ॥ शुभः ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

प्रयोजनं ॥ कदलीवनमध्यस्था वह्निर्मन्त्रपराक्रमः अविवेकजनस्थाने गुणवान

४१०५

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: MIDF

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu